EDAD: 12 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «1er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del individual:
  - Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de realizar un ataque.
  - Jugadas que combinen la preparación larga con efecto liftado y el ataque corto angulado con efecto liftado.
  - Jugadas que combinen la preparación corta angulada con efecto liftado y el ataque largo con efecto liftado.
  - Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas cortas.
  - Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas largas.
  - Realización de aproximaciones liftadas y voleas según el concepto táctico que consiste en alternar golpes largos y cortos.
  - Inicios de jugadas de ataque dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Ejecutar los siguientes golpes:
  - Globo liftado con fuerte rotación de la pelota hacia delante.
  - Servicio liftado con salto.
  - Globo cortado.
  - Volea liftada desde ¾ de pista.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:
  - Ataque al medio, al cuerpo o al pasillo, ante situaciones de juego de fondo.
  - Aproximaciones al golpe flojo del contrario ante situaciones de juego de media pista.
  - Ataque de volea al medio, al cuerpo o al pasillo del jugador en la red, ante situaciones de interceptación de voleas, sobre un peloteo cruzado.
  - 1ª volea de posición y 2ª volea de remate al cuerpo, al medio o al pasillo.
  - Inicios de jugadas de ataque dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.

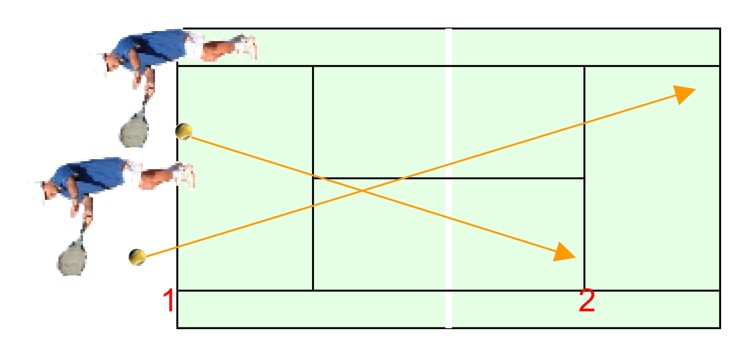
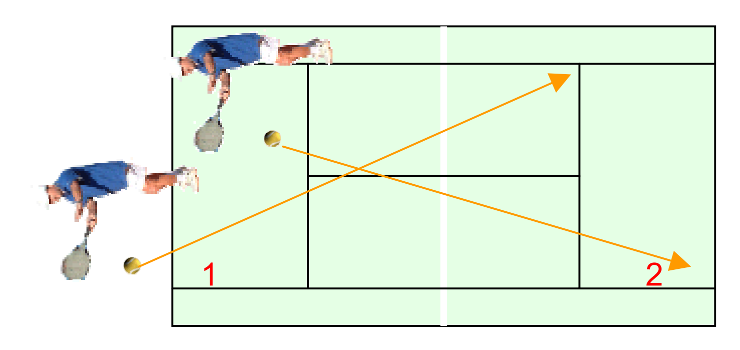
2- TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques en el juego de fondo.** 1- Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una jugada de ataque. 2- Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓNES DE JUGADAS Y ATAQUES EN EL JUEGO DE FONDO)

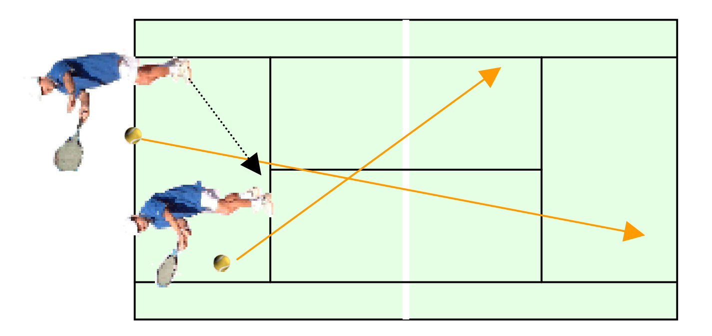
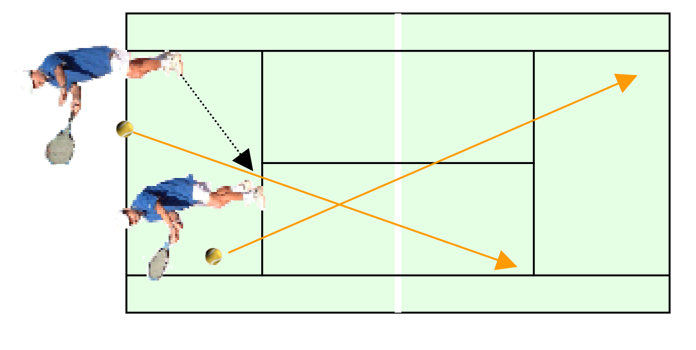
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15'	30'	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo de derecha y de revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de saque. Ejercicio 3: servicio.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15'	30'	Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque de revés cruzado corto. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés largo y ataca de derecha corta. Ejercicio 3: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando de derecha cruzada corta y ataca de revés cruzado largo. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista, prepara de revés cruzado corto y ataca de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 (1, 2) EJERCICIO 3 (1, 2)
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo (derecha/derecha o revés/revés) con su compañero e intenta introducir la pelota en la zona marcada. En el caso de que la pelota bote en el cuadro de saque, se debe atacar corto cruzado y finalizar el punto. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo (derecha/derecha o revés/revés) con su compañero y cuando bote en el cuadro de saque se ataca hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15'	30'	Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque se debe golpear atacando corto cruzado. Juego 2: gran slam de juego individual. Roland Garros: campeón .... 6 puntos. Wimblendon: campeón .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

2ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas con cambio de derecha y ataques en el juego de fondo.** 1- Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear una jugada de ataque. 2- Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.  

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**
	GRUPO: 12 AÑOS	**TRIMESTRE: 1º**	**Nº SEMANA: 2ª** / **Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓN DE JUGADAS CON CAMBIO DE DERECHA Y ATAQUES EN EL JUEGO DE FONDO)

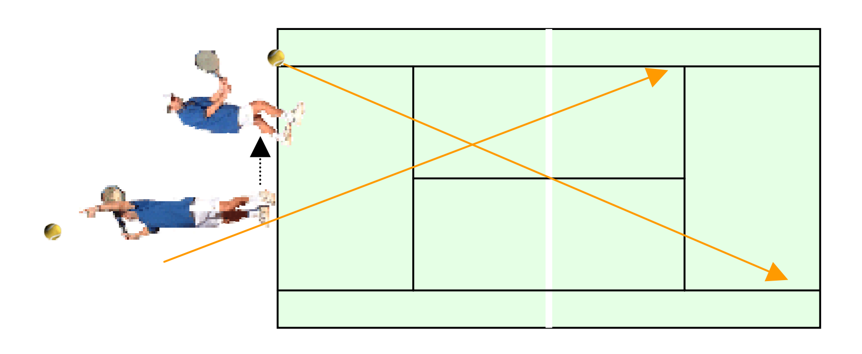
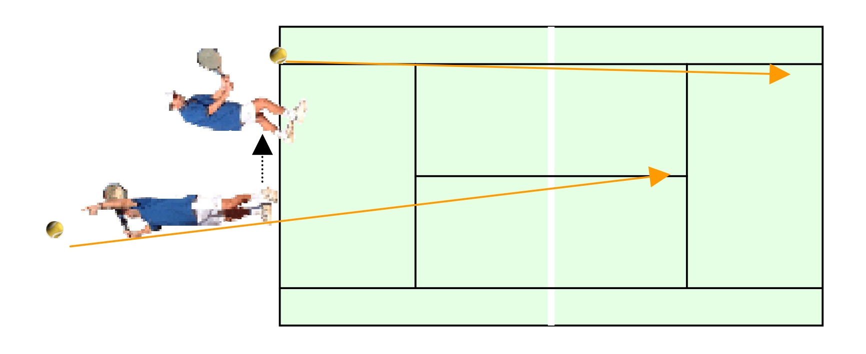
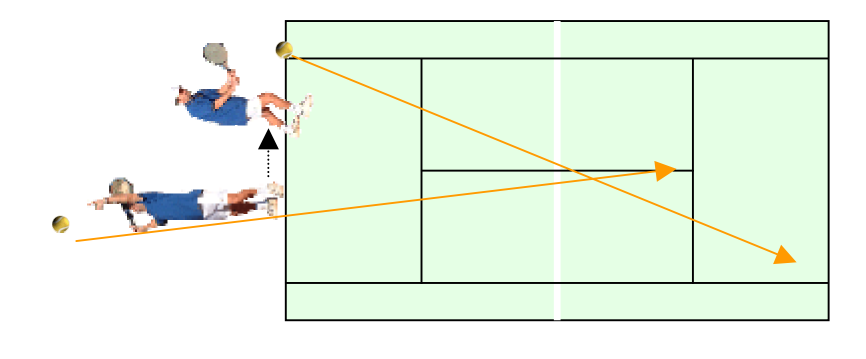
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo de derecha y revés e intenta colocar la pelota dentro del cuadro de fondo. Ejercicio 3: servicio.	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe de volea (corta) para que el jugador ataque con un cambio de derecha (paralela invertida corta). Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador, éste golpea preparando con un cambio de derecha (paralela invertida corta) y ataca con una derecha cruzada larga.	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo (derecha/derecha). En el caso de que la pelota bote en el cuadro de saque, se debe atacar intentando introducir la pelota en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: utilizando la zona marcada de la pista, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de la siguiente manera: una pareja colocada en la esquina del revés golpea únicamente de derecha alternándose un golpe cada uno (golpeo en rueda) y la otra pareja en posición de fondo golpea de derecha hacia la zona marcada donde están sus compañeros.	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo sobre la zona marcada. Si la pelota bota en el cuadro de saque, se debe golpear atacando al hueco. La pareja sólo puede golpear de derecha. Juego 2: gran slam de dobles golpeando sólo de derecha. Open de Australia: campeón .... 6 puntos. Wimblendon: campeón .... 6 puntos.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

3ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: aproximación y juego de red.** Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas de remate cortas.  Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas de remate largas. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (APROXIMACION Y JUEGO DE RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de dobles. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio, sólo el jugador que golpea sube a la red. Se continúa el punto y se intenta que todos los jugadores acaben voleando en la red. Ejercicio 3: servicio hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor realizando una aproximación de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador realice una volea de revés cruzada corta. Ejercicio 2: igual, pero con aproximación de revés cruzada larga y volea de derecha cruzada corta. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea realizando una aproximación de derecha en abertura cruzada corta y una posterior volea de revés cruzada larga. Ejercicio 4: igual, pero con aproximación de revés en abertura cruzada corta y volea de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	1 2 1 2
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. En el caso de que la pelota bote en el cuadro de saque se debe realizar una aproximación a la red. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego sobre el cuadro de servicio; acto seguido, su adversario debe golpear la pelota realizando un resto de aproximación a la red y continuar el punto hasta su finalización.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo de fondo. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio se debe golpear en aproximación a la red y continuar el punto hasta su finalización. Juego 2: gran slam de individual —modificado— (golpeando sólo de derecha). Roland Garros: campeón .... 6 puntos. Open USA: campeon .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

4ª semana	TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio.
	Servicio cortado hacia fuera y golpeo al hueco.  Servicio cortado hacia dentro y golpeo a contrapie.  Servicio liftado hacia dentro y golpeo al hueco. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1ª

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: realizar el primer servicio cortado con dirección abierta y hacia la «T». Realizar el segundo servicio liftado con dirección hacia la «T».	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
15’	30’	Ejercicio 1: los jugadores realizan servicios cortados hacia fuera (a ambos cuadros) y el profesor les lanza desde el carro una pelota para que golpeen al hueco. Ejercicio 2: igual, pero servicio hacia la «T» y golpeo a contrapie. Ejercicio 3: igual, pero servicio liftado hacia la «T» y golpeo al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, 4 jugadores sirven con efecto cortado y 2 jugadores restan (uno en cada cuadro). El que sirve lo realiza abierto con posterior golpe al hueco y finaliza el punto. El que resta dirige el golpe hacia el revés del que sirve y finaliza el punto. Ejercicio 2: igual, pero el que sirve (cortado) lo realiza hacia la «T» con posterior golpeo a contrapie. El que resta golpea libremente. Ejercicio 3: igual, pero el que sirve (liftado) lo realiza hacia la «T» con posterior golpeo al hueco. El que resta golpea libremente.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15’	30’	Juego 1: juego del pozo en media pista (si se juega en una pista, los que esperan arbitran). Jugador vencedor: .... 10 puntos. Jugador finalista: .... 7 puntos. 3er clasificado: .... 5 puntos. 4º clasificado: .... 3 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

5ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del servicio liftado con salto.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** **SERVICIO LIFTADO CON SALTO** 1 - Posición de partida, protocolo y balanceo. 2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3 - Extensión de rodillas, posterior salto e impacto de dentro a arriba y hacia fuera. 4 - Finalización del golpe con retención. 5 - Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL SERVICIO LIFTADO CON SALTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés.	EJERCICIO 1
15’	30’	Ejercicio 2: poniendo los pies en la posición correcta del servicio, hay que realizar 3 multisaltos (sacando la fuerza de la punta de los pies) y, a continuación, un servicio liftado con salto.	EJERCICIO 2
		Ejercicio 3: dejarse caer desde un banco de 20 cm y, en el rebote, realizar un servicio liftado con salto.	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: en posición de servicio liftado, introducir delante del pie delantero del jugador un obstáculo (una cuerda) para, en el momento de ejecutar el movimiento completo (sin pelota), obligar al jugador a saltar la cuerda.	EJERCICIO 1
		Ejercicio 2: igual, pero con pelota.	
		Ejercicio 3: igual, pero sin cuerda.	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»**	
		Ejercicio 1: partido a 11 puntos en media pista cruzada (se deben jugar puntos sirviendo liftado con salto). Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Jugador 1er clas. .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
		Ejercicio 2: juego del rey en media pista paralela (se deben jugar puntos sirviendo liftado —con salto— desde el pasillo de dobles).	EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: el trío. Jugador vencedor .... 6 puntos.	
		Juego 2: el trío —modificado— (si bota en el cuadro de saque hay que golpear al segundo bote). Jugador vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

6ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo liftado.** **Empuñadura de derecha:** este o semioeste. Empuñadura con una mano de revés: este. Empuñadura con dos manos de revés: mano dominante continental, mano no dominante este. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1- Posición de espera. 2 - Salida y preparación del golpe. 3 - Curva de aceleración con apoyo frontal o cruzado. 4 - Máxima aceleración antes de ejecutar el impacto fuerte, seco y exageradamente vertical con extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Terminación del golpe con retención. 6 - Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: parabólica (muy pronunciada). **GLOBO DE DERECHA LIFTADO**  **GLOBO DE REVES LIFTADO A UNA MANO**  **GLOBO DE REVES LIFTADO A DOS MANOS** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GLOBO LIFTADO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea por encima de una cinta situada 1,5 metros por encima de la red y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual, pero golpeando cruzado. Ejercicio 3: servicio liftado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde la línea de fondo y sirviendo por abajo (derecha y revés), realizar golpes en forma de globos liftados por encima de la cinta. Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador y éste golpea (recuperando el centro de la pista) por encima de la cinta en forma de globo liftado, una derecha cruzada, una derecha paralela. Ejercicio 3: igual, pero un revés cruzado, un revés paralelo. Ejercicio 4: igual, pero una derecha cruzada, una derecha paralela, un revés cruzado y un revés paralelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 2
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos en media pista cruzada (sirviendo liftado con salto, se deben jugar los puntos golpeando por encima de la cinta en forma de globo liftado). Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Ejercicio 2: partido a 11 puntos de dobles (sirviendo desde abajo, jugar puntos de dobles desde el fondo de la pista y golpeando por encima de la cinta en forma de globo liftado). Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Jugador 1er clas. .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: El trío —modificado— (se ha de golpear por encima de la cinta). Jugador vencedor .... 6 puntos. Juego 2: el *winner*. Equipo vencedor .... 6 puntos .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

7ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la volea liftada en media pista.** **Empuñadura de derecha:** este o semioeste. Empuñadura con una mano de revés: este. Empuñadura con dos manos de revés: mano dominante continental, mano no dominante este. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1- Posición de espera. 2 - Salida y preparación media del golpe. 3 - Curva de aceleración con apoyo frontal o cruzado. 4 - Máxima aceleración antes de ejecutar el impacto fuerte, seco y exageradamente vertical con extensión del apoyo cruzado o frontal. 5 - Terminación muy recortada con retención. 6 - Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: semiparabólica (poco pronunciada). **VOLEA DE REVES LIFTADA A UNA MANO**  **VOLEA DE DERECHA LIFTADA**  **VOLEA DE REVES LIFTADA A DOS MANOS** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA VOLEA LIFTADA EN TRES CUARTOS DE PISTA)

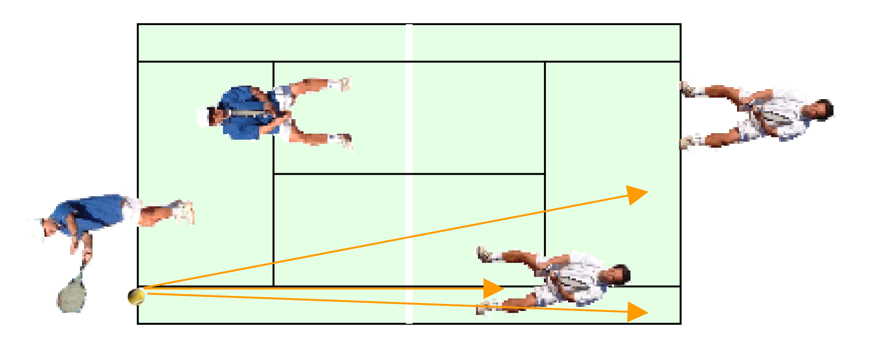
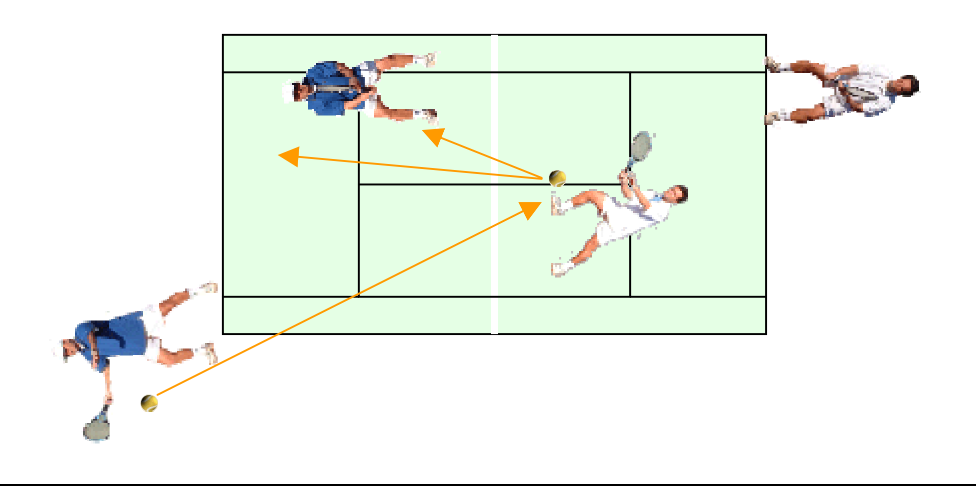
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha a derecha. Ejercicio 2: igual, pero golpea de revés a revés. Ejercicio 3: servicio liftado con salto dirigido a la zona marcada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE INICIAL			
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: desde tres cuartos de pista, se deben realizar servicios por abajo (derecha y revés) en forma de volea liftada. Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador y éste golpea una de fondo en contención y una volea liftada de derecha (en tres cuartos de pista). Ejercicio 3: igual, pero una de fondo en contención y una volea liftada de revés (en tres cuartos de pista). Ejercicio 4: igual, pero una volea liftada de derecha y una volea liftada de revés (en tres cuartos de pista).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2 2 1
15'	30'		
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos en media pista paralela (sirviendo liftado con salto desde el pasillo de dobles, se deben jugar puntos golpeando liftado hasta encontrar la oportunidad de adelantarse e interceptar de volea liftada —en tres cuartos de pista—. Cada vez que un jugador realice y entre una volea liftada gana el punto). Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Ejercicio 2: partido a 11 puntos de dobles (igual que en el ejercicio anterior pero con los 4 jugadores en el fondo). Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Jugador 1er clas. .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el trío. Jugador vencedor .... 6 puntos. Juego 2: la rueda. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

8ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo cortado.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta del golpe. 3 - Trayectoria del golpe en diagonal descendente. 4 - Impacto de abajo hacia arriba con extensión del apoyo frontal o cruzado. 5 - Acompañamiento y terminación del golpe. 6 - Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera. Dirección del golpe: cruzada y paralela. Trayectoria: parabólica. **GLOBO CORTADO DE DERECHA**  **GLOBO CORTADO DE REVES A UNA MANO** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 8ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GLOBO CORTADO)

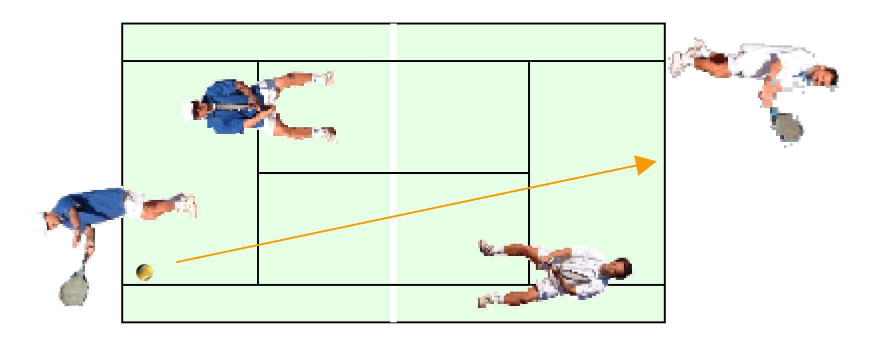
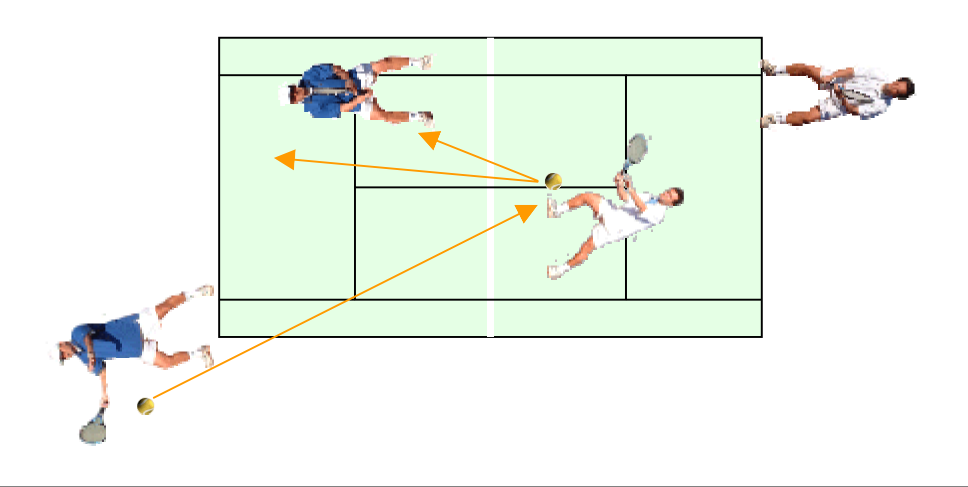
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto cortado por encima de la cinta y mantiene con su compañero un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero se golpea cruzado. Ejercicio 3: servicio liftado con salto dirigido hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: desde la línea de fondo, se deben realizar servicios por abajo (derecha y revés) en forma de globo cortado. Ejercicio 2: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador y éste golpea (recuperando el centro de la pista) por encima de la cinta en forma de globo cortado, una derecha cruzada, una derecha paralela. Ejercicio 3: igual, pero un revés cruzado, un revés paralelo. Ejercicio 4: igual, pero una derecha cruzada, una derecha paralela, un revés cruzado y un revés paralelo.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos en media pista cruzada (sirviendo liftado con salto, se deben jugar puntos golpeando por encima de la cinta en forma de globo cortado). Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Ejercicio 2: partido a 11 puntos de dobles (sirviendo desde abajo, se deben jugar puntos de dobles desde el fondo de la pista y golpeando por encima de la cinta en forma de globo cortado). Jugador 1er clas. .... 6 puntos. Jugador 1er clas. .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: *winner* —modificado— (globo cortado contra remate). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: gran slam de dobles —modificado— (peloteo por encima de la cinta en forma de globo cortado). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

9ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: posición de un jugador en el fondo y uno en la red.** **Ataque de fondo:** Golpeo con los pies dentro del rectángulo de juego. En posición de dobles, peloteo en contención. Cuando quede una bola corta, realización de un ataque liftado con dirección al medio, al cuerpo o al pasillo.  **Ataque de red:** Posición en paralelo con el adversario del fondo de la pista para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha a derecha para intentar introducir la pelota hacia la zona marcada. Ejercicio 2: igual, pero golpeando de revés. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador de fondo (en posición de dobles) y éste golpea una derecha cruzada en contención y una derecha de ataque (dirigida al medio, al cuerpo o al pasillo). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador de fondo (en posición de dobles) para que éste se desplace y golpee libremente. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo respecto al jugador de fondo e interceptar de volea las pelotas dirigidas hacia su zona. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado.	EJERCICIO 1 (2, 1) EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo en contención. Cuando uno de los dos jugadores golpea introduciendo los pies dentro del rectángulo de juego, se debe realizar un ataque paralelo y finalizar el punto. A continuación, realizan el ejercicio los jugadores que esperan. Ejercicio 2: partido a 11 puntos de dobles (utilizando la pista entera, un jugador pone el servicio —por arriba— en juego, mantiene un peloteo en contención y si queda corta se inicia un ataque. El jugador de red está siempre en paralelo con su adversario del fondo de la pista e intenta interceptar de volea las pelotas fáciles.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles. Equipo ROJO v/s AZUL-VERDE: puntos .... Equipo AZUL v/s ROJO-VERDE: puntos .... Equipo VERDE v/s ROJO-AZUL: puntos .... 1er clasificado .... 6 puntos. 2º clasificado .... 3 puntos.	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

10ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: aproximación a la red en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.** **Aproximación a la red desde el fondo:** En posición de fondo con los pies dentro del rectángulo de juego, golpe de aproximación liftado dirigido al punto débil del adversario del fondo.  **Ataque de red:** Posición en paralelo con el adversario del fondo para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

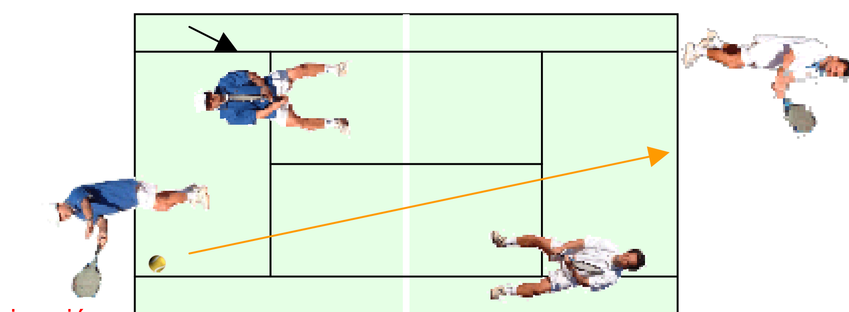
CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (APROXIMACIÓN A LA RED EN LA POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio el jugador que golpea debe realizar una aproximación a la red y continuar el punto en la volea hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador de fondo (en posición de dobles) y éste golpea la primera pelota en contención cruzada y la segunda en aproximación dirigida al medio (hacia el cono). Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 3: el profesor pone la pelota en juego sobre el jugador blanco para que éste realice un golpe de aproximación sobre el jugador verde y suba a la red. El jugador verde golpea libremente sobre los jugadores blanco y azul y continúa el punto hasta su finalización.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo en contención, pero cuando la pelota bote en el cuadro de servicio se debe realizar una aproximación cruzada y subir a la red. Ejercicio 2: partido a 11 puntos de dobles (utilizando la pista entera, un jugador pone la pelota del servicio —por arriba— en juego, mantiene un peloteo en contención y si bota en el cuadro de servicio se realiza una aproximación a la red. El jugador de red está siempre en paralelo con su adversario del fondo de la pista e intenta interceptar de volea las pelotas fáciles).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: utilizando la parte de la pista marcada y en posición de dobles, el profesor pone la pelota en juego, las dos parejas pelotean cruzado y en forma de rueda (un golpe cada jugador). Los jugadores de red tienen que estar siempre en posición paralela con sus adversarios de fondo (también golpean en rueda). Juego 2: igual, pero al otro lado de la pista.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

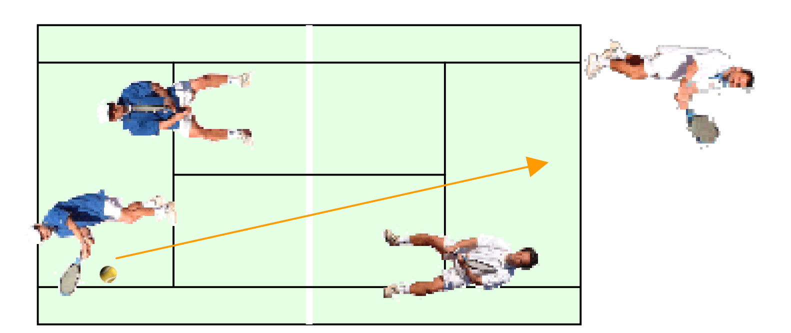
11ª semana

TÁCTICA DE DOBLES: 1ª volea de posición y 2ª de remate en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.

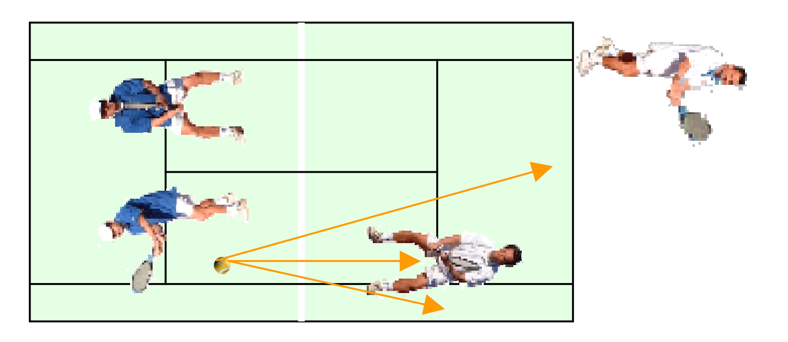
Aproximación a la red:
En posición de dobles, golpe de aproximación liftado, 1ª volea de posición (sobre la línea de servicio) y 2ª volea de remate (entre la red y la línea de servicio) dirigida al medio, al cuerpo o al pasillo.



Golpe de aproximación

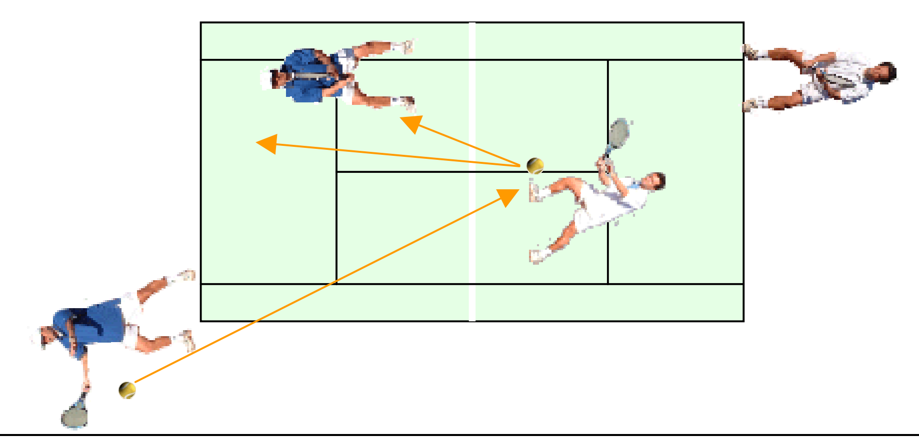


1ª volea de posición



2ª volea de remate

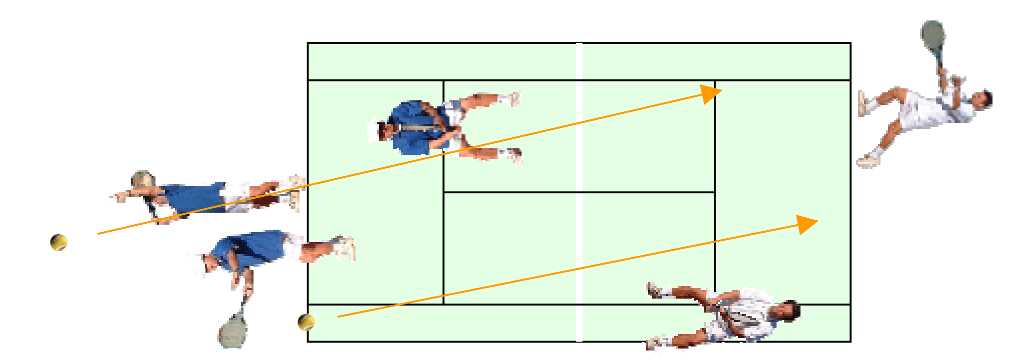
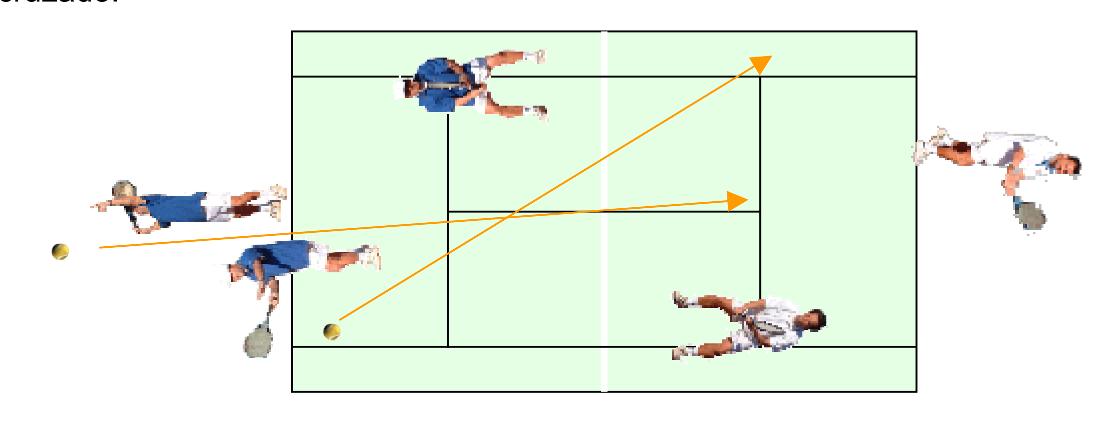
Ataque de red:
Posición en paralelo con el adversario del fondo para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado.



EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (PRIMERA VOLEA DE POSICIÓN Y SEGUNDA DE REMATE EN LA POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego de volea (desde la línea de servicio) hacia el jugador de fondo y mantiene un peloteo de fondo-red. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15'	30'	Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador de fondo (en posición de dobles) y éste golpea una bola en aproximación y sube a la red realizando la primera volea de posición (sobre la línea de servicio) y la segunda volea de remate (entre la línea de servicio y la red). Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando como zona de juego la parte de la pista sombreada, el jugador amarillo pone la pelota en juego y realiza una aproximación sobre el jugador verde; éste golpea libremente sobre los jugadores amarillo y azul y continúa el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15'	30'	Juego 1: *winner.* Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

12ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: inicios de jugadas con el servicio en la posición de un jugador en el fondo y uno en la red.** Inicios de jugadas con el servicio y golpeo de fondo. 1- En posición de dobles, servicio con dirección hacia fuera; ataque al medio.  2- En posición de dobles, servicio con dirección hacia dentro; ataque corto cruzado. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 1º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO EN LA POSICIÓN DE UN JUGADOR EN EL FONDO Y UNO EN LA RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	EJERCICIO 1
15'	30'	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	EJERCICIO 1
15'	30'	Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado o liftado dirigido hacia fuera, posteriormente el profesor le lanza una bola desde el carro para que ataque dirigiendo el golpe hacia el medio de la pista. Ejercicio 2: igual, pero servicio liftado hacia fuera del otro cuadro de la pista. Ejercicio 3: igual, pero servicio liftado o cortado dirigido hacia la «T» del cuadro de servicio y posterior golpeo dirigido al pasillo de dobles. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 3
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido de dobles a 21 puntos. Vencedor.................................. 6 puntos. Vencedor.................................. 6 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	JUEGO 1
15'	30'	Juego 1: gran slam individual. Open USA: vencedor .... 6 puntos. Open de Australia: vencedor .... 6 puntos. Juego 2: trío. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

EDAD: 12 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «2º TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO–TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Ejecutar los siguientes golpes:
  - Revés cortado con una mano.
  - Dejada desde ¾ de pista.
  - 1er servicio cortado con salto.
  - Golpes de derecha y de revés, tomando la fuerza de los apoyos.

- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Practicar las siguientes combinaciones tácticas de fondo y de ¾ de pista, relativas a la modalidad del individual.
  - Jugadas que combinen el golpe largo cortado de fondo con una abertura corta liftada.
  - Jugadas que combinen el golpe largo liftado de fondo con un golpe cortado corto.
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe en abertura corta cruzada liftada.
  - Inicios de jugadas con el resto (del 2º servicio) en el que se realicen aberturas liftadas cortas cruzadas.

- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Practicar las siguientes combinaciones técnico-tácticas de fondo, de media pista y de red, relativas a las modalidades de individual y doble.
  - Jugadas completas en las que se combine el juego de fondo, de media pista y de red, y se utilice el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.
  - Jugadas en las que se combine el juego de media pista y de red, y se utilice el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

1ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del golpe de derecha y de revés tomando la fuerza de los apoyos.** **Empuñadura de derecha:** este o semioeste. **Empuñadura de revés:** este o continental-este(dos manos) **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** GOLPE DE DERECHA Y DE REVÉS SACANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS 1 - Posición de espera. 2 - Salida y desplazamiento.   3 - Parada con apoyo cruzado o frontal, en posición flexionada.   4 - Extensión del apoyo en el impacto y acompañamiento del golpe. 5 - Apoyo de equilibrio. 6 - Recuperación de la posición de espera.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GOLPE DE DERECHA Y DE REVÉS TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés sobre el pasillo de dobles. Ejercicio 2: servicio liftado con salto para intentar introducir la pelota en las tres zonas marcadas.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza con la mano pelotas desde el carro al jugador y éste se desplaza y golpea de derecha incidiendo en sacar la fuerza del golpe en la extensión del apoyo frontal para, a continuación, recuperar la posición inicial. Un alumno realiza las mismas funciones que el profesor y otro alumno realiza el ejercicio. Ejercicio 2: igual, pero con apoyo cruzado. Ejercicio 3: igual, pero con apoyo frontal de revés. Ejercicio 4: igual, pero con apoyo cruzado de revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, mantiene un peloteo (recuperando el centro de la pista) de derecha a derecha e incide en sacar la fuerza del golpe en el apoyo frontal o cruzado. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam de dobles —modificado— (cuando un jugador falla tiene que dejar la raqueta y jugar con la mano de la siguiente manera: cuando el jugador recibe la pelota la tiene que parar con las dos manos y, posteriormente, lanzarla con la mano. Para recuperar la raqueta el jugador tiene que realizar un *winner* —tirando la pelota con la mano). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

2ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del 1er servicio cortado con salto.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** **1r SERVICIO CORTADO CON SALTO** 1 - Posición de partida y protocolo. 2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas. 3 - Extensión de las rodillas, salto e impacto dirigido de fuera hacia abajo y hacia dentro. 4 - Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio. 5 - Recuperación de la posición de espera.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL PRIMER SERVICIO CORTADO CON SALTO

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés contra una pareja que golpea una vez cada uno. Ejercicio 2: poniendo los pies en posición correcta de servicio, hay que realizar 3 multisaltos (sacando la fuerza de la punta de los pies). Tras éstos, se debe realizar un servicio cortado con salto. Ejercicio 3: dejarse caer desde un banco de 20 cm y, en el rebote, realizar un servicio cortado con salto.	
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: realizar el movimiento completo del servicio cortado con salto (sin pelota) pero introduciendo delante del pie delantero del jugador un obstáculo (una cuerda), para así obligarle a saltarlo. Ejercicio 2: igual, pero con pelota. Ejercicio 3: igual, pero sin cuerda.	
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del rey en media pista paralela (obligando a servir cortado con salto). Ejercicio 2: juego del rey en pista entera —modificado— (jugando en parejas, golpeando una vez cada jugador, y sirviendo cortado con salto).	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del trío. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: juego del trío —modificado— (si bota en el cuadro de servicio hay que golpear al segundo bote). Vencedor .... 6 puntos.	
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

3ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del revés cortado con una mano.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** **REVES CORTADO A UNA MANO**  1 - Posición de espera.  2 - Salida y preparación alta del golpe.  3 - Trayectoria del golpe diagonal descendente.  4 - Impacto descendente hacia delante con extensión del apoyo cruzado.  5 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: rasa.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 3ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL REVÉS CORTADO CON UNA MANO

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés cortado. Ejercicio 2: igual, pero antes de golpear la pelota se debe parar con la raqueta, dejarla botar (una vez) y, a continuación, golpear de revés cortado. Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto y segundo servicio liftado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE INICIAL			
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador, éste golpea de revés cortado e incide en la preparación y la finalización del golpe. Ejercicio 2: en la otra media pista, dos jugadores mantienen un peloteo de revés cortado de la siguiente manera: un jugador golpea directamente y el otro la para con la raqueta y tras el bote la golpea. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el jugador golpea alternativamente un revés cortado y una volea. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero ahora golpean sin parar la pelota.	EJERCICIO 1 y 2 2 1 EJERCICIO 3 y 4
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos utilizando media pista paralela (un jugador pone la pelota en juego sirviendo —por arriba— desde el pasillo de dobles y golpeando sólo de revés cortado). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero utilizando la pista entera y jugando en la modalidad de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del trío —modificado— (golpear de revés siempre con efecto cortado). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: juego del gran slam individual —modificado— (golpear de revés siempre cortado). Open de Australia .... 6 puntos. Open USA .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

4ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la dejada desde media pista.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** **DEJADA DE DERECHA CORTADA**  **DEJADA DE REVES CORTADO** 1 - Posición de espera. 2 - Salida con preparación alta y recortada. 3 - Trayectoria del golpe diagonal descendente. 4 - Impacto descendente hacia delante sin acompañamiento y con extensión del apoyo cruzado. 5 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: corta y rasa.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA DEJADA DESDE TRES CUARTOS DE PISTA

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO.** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego desde la línea de servicio y mantiene un peloteo golpeando cortado sobre la zona marcada. Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto. Segundo servicio liftado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque con una dejada al hueco. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha paralela y ataca con una dejada al hueco. Ejercicio 3: igual, pero prepara de revés cruzado y ataca con una dejada al hueco. Ejercicio 4: igual, pero prepara de revés paralelo y ataca con una dejada al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del rey utilizando media pista paralela —modificado— (sí durante el peloteo de fondo bota en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada). Ejercicio 2: partido a 11 puntos utilizando media pista cruzada (sí durante el peloteo de fondo bota en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del trío —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: juego del gran slam de dobles —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

5ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas largas y ataques cortos.** Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y de ¾ de pista. Preparación golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura cruzada. 1 2

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓN DE JUGADAS LARGAS Y ATAQUES CORTOS)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo de la siguiente manera: un jugador juega solo y dos jugadores golpean en rueda (un golpe cada uno). Ejercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha cortada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque de revés corto liftado en abertura cruzado. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha cortada paralela y ataca de derecha corta liftada en abertura cruzada. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero prepara de revés cortado y ataca de derecha corta liftada en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero prepara de revés cortado paralelo y ataca de revés corto liftado en abertura cruzada.	EJERCICIO 1 (1, 2) EJERCICIO 2 (1, 2)
15'	30'		
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos utilizando media pista cruzada (mantener un peloteo con efecto cortado y, cuando se pueda, atacar corto con efecto liftado en abertura cruzada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero al otro medio lado de la pista. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 (1, 2)
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego y el jugador amarillo golpea preparando cortado largo sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto liftado en abertura cruzada. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

6ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas con efecto liftado y ataques con efecto cortado.** Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y de ¾ de pista. Preparación golpeando alto liftado y ataque corto cortado. 2 1

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUALES (PREPARACIÓN DE JUGADAS CON EFECTO LIFTADO Y ATAQUES CON EFECTO CORTADO)

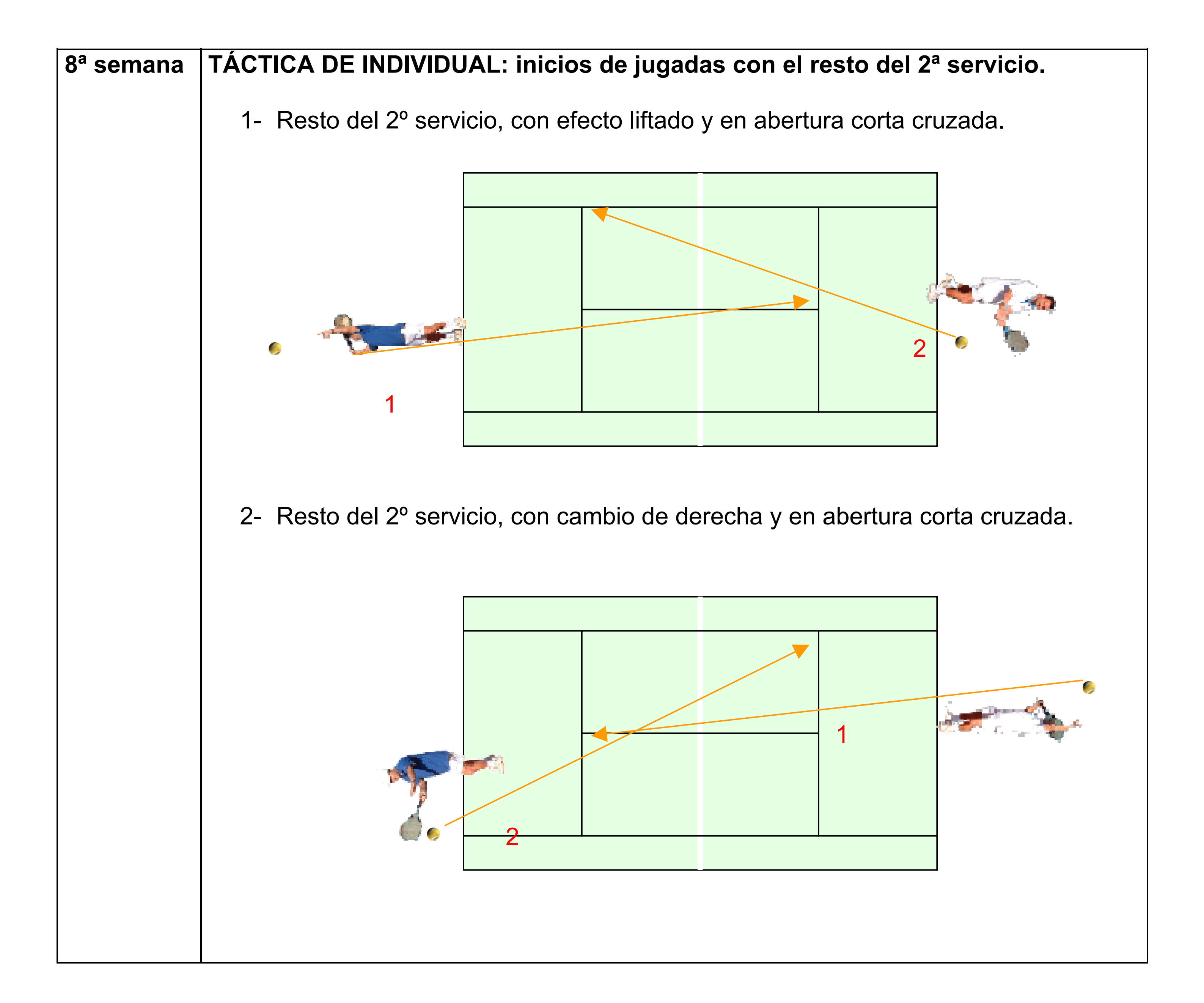
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL			
15’	30’	Ejercicio: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de la siguiente manera: un jugador juega solo y dos jugadores golpean en rueda (un golpe cada uno). Ejercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor y prepara de derecha liftada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque de revés cortado corto al hueco. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha liftada paralela y ataca cortado corto y al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero prepara de revés liftado largo y ataca de derecha cortada corta y al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero prepara de revés liftado paralelo y ataca cortado corto y al hueco.	EJERCICIO 1 (1, 2) EJERCICIO 2 (1, 2)
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos utilizando media pista cruzada (mantener un peloteo con efecto liftado y, cuando se pueda, atacar corto con efecto cortado). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero al otro medio lado de la pista. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 (1, 2)
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego y el jugador amarillo golpea preparando largo y con efecto liftado sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto con efecto cortado. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

7ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el 1er servicio cortado.** Servicio abierto y golpe en abertura liftada cruzada. 2 1 Servicio hacia dentro y golpe en abertura liftada cruzada. 2 1

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUALES (INICIOS DE JUGADAS CON EL PRIMER SERVICIO CORTADO)

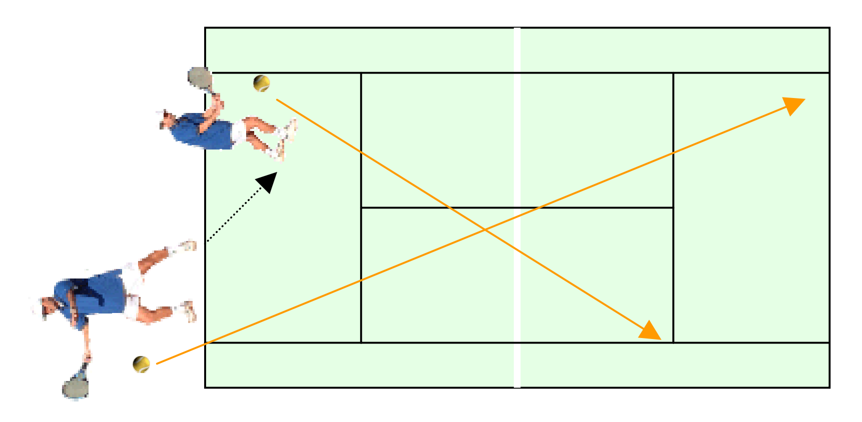
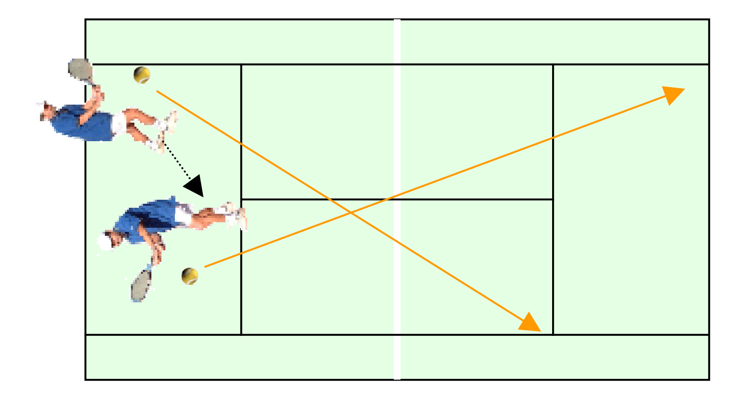
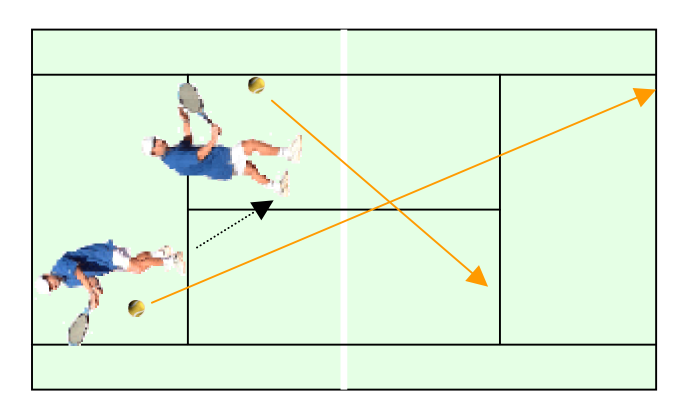
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, mantener un peloteo de derecha y de revés golpeando alternativamente en rueda. Ejercicio 2: servicio cortado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE INICIAL			
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un primer servicio abierto hacia el cono y el profesor le lanza una pelota para que golpee un revés en abertura corta con efecto liftado. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro (golpe de derecha en abertura cruzada con efecto liftado). Ejercicio 3: igual, pero servicio a la «T» hacia el cono y golpeo de revés en abertura cruzada con efecto liftado. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero al otro cuadro (golpe de derecha en abertura cruzada con efecto liftado).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15'	30'		
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: el jugador realiza un primer servicio abierto a otro jugador que resta paralelo (pero no sigue el punto), el jugador que ha servido realiza, tras el resto, un golpe de revés liftado en abertura corto cruzado. A continuación, el jugador que esperaba sirve en el otro cuadro de servicio y realiza la misma acción sobre el jugador que esperaba en el resto. Ejercicio 2: igual, pero servicio a la «T» al jugador que resta (paralelo) y el jugador que ha servido golpea liftado en abertura corta cruzada.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: torneo por eliminatorias en media pista cruzada. Se juega cada partido a un *tie-break*. Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3º .... 5 puntos. 4º .... 3 puntos.	JUEGO 1
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

8ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el resto del 2ª servicio.**
	1- Resto del 2º servicio, con efecto liftado y en abertura corta cruzada.  2- Resto del 2º servicio, con cambio de derecha y en abertura corta cruzada.

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 12 AÑOS	**TRIMESTRE: 2º**	**Nº SEMANA: 8ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUALES (INICIOS DE JUGADAS CON EL RESTO DEL SEGUNDO SERVICIO)

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo golpeando de derecha y de revés. Ejercicio 2: realizar servicios liftados (dirigidos hacia los conos) contra restos liftados (no se sigue el punto).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor, desde la línea de servicio, realiza servicios liftados sobre el resto del jugador y éste debe intentar restar con efecto liftado en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. Ejercicio 3: igual, pero el jugador se tiene que cambiar de derecha e intentar realizar un resto liftado en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4	2 1 1 2
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del pozo en media pista paralela —modificado— (se juega a un *tie-break*, sólo se puede servir liftado y el resto del segundo servicio sólo se puede golpear de derecha). Vencedor .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3º .... 5 puntos. 4º .... 3 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del rey en media pista paralela —modificado— (sólo hay un servicio y el resto sólo puede ser de derecha).	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

9ª semana	TÉCNICO-TÁCTICO DE INDIVIDUAL: juego de fondo, media pista y red.
	Combinaciones del juego de fondo con aproximaciones liftadas o cortadas y juego de red. Combinación del golpe de fondo, de media pista y de red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. **Juego de fondo y media pista.**  **Juego de media pista y red.**  **Juego de red.** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE INDIVIDUAL (JUEGO DE FONDO, MEDIA PISTA Y RED)

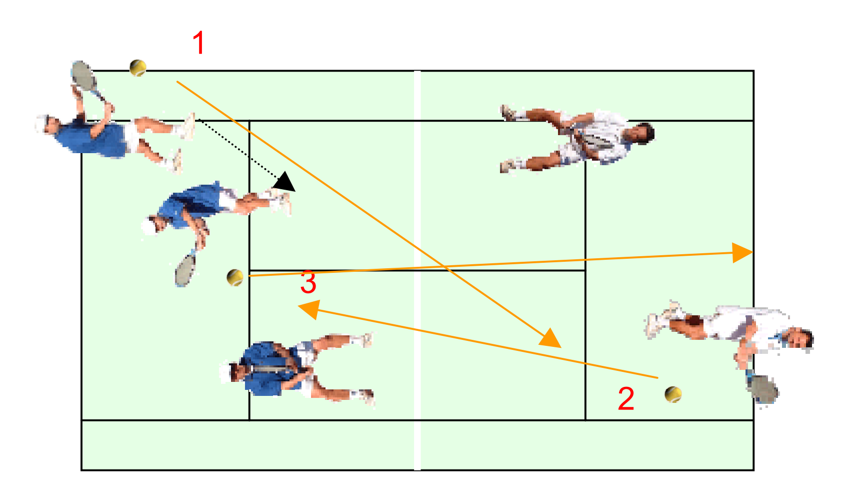
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de fondo para intentar introducir la pelota en el pasillo de dobles. Ejercicio 2: realizar el primer servicio cortado (dirigido hacia la zona marcada) y el segundo servicio liftado hacia la zona restante.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE INICIAL			
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea de fondo largo la pelota lanzada por el profesor, éste le devuelve el golpe con su volea para que el jugador realice una aproximación liftada en abertura corta cruzada y, posteriormente, el profesor le lance una tercera pelota para que volee largo y al hueco. Ejercicio 2: igual, pero la aproximación es larga y paralela y la volea corta y al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando la pista entera, se debe hacer un peloteo de fondo en forma de rueda (un golpe cada jugador) y cuando la pelota bote en el cuadro de servicio, el jugador al que le toca tiene que realizar una aproximación a la red en forma de abertura corta cruzada para, a continuación, volear largo al hueco. Ejercicio 2: igual, pero la aproximación es larga y la volea es corta y al hueco.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del trío. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: juego del gran slam de dobles. Wimblendon .... 6 puntos. Wimblendon .... 6 puntos. Open USA .... 6 puntos. Open USA .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

10ª semana	**TÉCNICO-TÁCTICO DE INDIVIDUAL: juego de media pista y red.** Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. Combinación del golpe de media pista y de red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo.

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE INDIVIDUAL (JUEGO DE MEDIA PISTA Y DE RED)

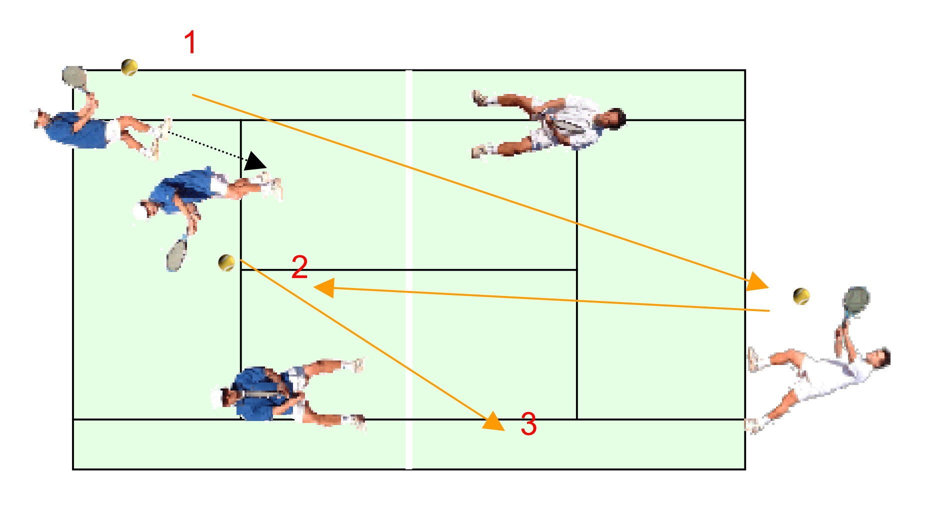
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, realizar un peloteo de juego de fondo contra juego de red. Ejercicio 2: realizar el primer servicio cortado (dirigido hacia la zona marcada) y el segundo servicio liftado hacia la zona restante.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15'	30'			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea cruzado largo (hacia el profesor) la pelota lanzada por el profesor en aproximación a la red de derecha liftada. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador volee de revés cruzado corto. Ejercicio 2: igual, pero la aproximación es de revés cruzado largo y la volea de derecha cruzada corta. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea en aproximación a la red de derecha cruzada corta y una volea de revés cruzada larga. Ejercicio 4: igual, pero la aproximación es de revés cruzado corto y la volea de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	1 2 1 2
15'	30'			
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar golpes de derecha a derecha y cuando quede corta aproximarse a la red en abertura cruzada corta con posterior volea larga al hueco. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	1 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: juego del rey —modificado— (utilizando media pista y golpeando desde el fondo, aprovechar las pelotas que boten cortas para realizar una aproximación a la red larga con posterior volea corta y al hueco). Juego 2: juego del desguace. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	1
15'	30'			
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

11ª semana	**TÉCNICO-TÁCTICO DE DOBLES: juego de fondo, media pista y red.** Combinaciones del juego de fondo con aproximaciones liftadas o cortadas y juego de red. En posición de dobles (uno fondo, uno red), combinar el golpe de fondo, media pista y red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 2º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE DOBLES (JUEGO DE FONDO, MEDIA PISTA Y RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
15'	30'	Ejercicio 1: utilizando la pista entera y jugando en forma de dobles, realizar un peloteo de volea a volea. Ejercicio 2: utilizando la pista entera y jugando en forma de dobles, realizar un peloteo de fondo. Cuando la pelota quede corta, subir la pareja a la red, y pasará a ser un peloteo de fondo-red. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**		
15'	30'	Ejercicio 1: en posición de dobles, el jugador golpea de fondo cruzado (largo o corto) la pelota lanzada por el profesor. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que éste pueda realizar una aproximación al medio y, posteriormente, una volea corta al pasillo. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1	3 1 2
15'	30'	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de derecha a derecha intentando introducir la pelota en la zona marcada. Cuando la bola bote corta, realizar una aproximación a la red dirigida hacia el medio y finalizar el punto con una volea de dejada hacia el pasillo. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés.	EJERCICIO 1	1 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**		
15'	30'	Juego 1: sube y baja de dobles. AMARILLO – AZUL Y ROJO: puntos .... AZUL – ROJO Y AMARILLO: puntos .... ROJO – AZUL Y AMARILLO: puntos .... Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
TIEMPO TOTAL				
60'	120'			

12ª semana	**TÉCNICO-TÁCTICO DE DOBLES: juego de media pista y red.** Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. En posición de dobles, combinar el golpe de media pista y red, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. 

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 12 AÑOS	**TRIMESTRE: 2º**	**Nº SEMANA: 12ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICAS Y TÁCTICAS DE DOBLES (JUEGO DE MEDIA PISTA Y DE RED)

TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**		**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**			
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo cruzado de volea. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio subir a la red. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación cruzada (larga o corta) la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida al medio de la pista. Ejercicio 2: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación al medio larga la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida cruzada corta (al pasillo). Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	2 1 2 1
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador sirve por abajo hacia el cuadro de servicio, el jugador al resto golpea realizando una aproximación a la red con posterior volea al hueco y continúa el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado.	EJERCICIO 1	2 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: sube y baja de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: *winner.* Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

EDAD: 12 AÑOS TEMPORADA _ _ _ _ _

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN «3er TRIMESTRE»

1- OBJETIVOS TÉCNICO-TÁCTICOS

- **Para conseguir de la 1ª a la 4ª semana.**
  Repasar la ejecución técnica de los siguientes golpes:
  - Globo con fuerte rotación de la pelota hacia delante.
  - Servicio liftado con salto.
  - Globo cortado.
  - Revés cortado con una mano.
  - Dejada desde ¾ de pista.
  - 1er servicio cortado con salto.
  - Globo de derecha y de revés tomando la fuerza del apoyo.
  - Volea liftada desde ¾ de pista.
- **Para conseguir de la 5ª a la 8ª semana.**
  Repasar las siguientes combinaciones tácticas de fondo y ¾ de pista, relativas a la modalidad del individual:
  - Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear un ataque.
  - Jugadas que combinen la preparación larga con efecto liftado y el ataque corto angulado con efecto liftado.
  - Jugadas que combinen la preparación corta angulada con efecto liftado y el ataque largo con efecto liftado.
  - Realización de aproximaciones liftadas largas y voleas cortas.
  - Realización de aproximaciones liftadas en abertura corta y voleas largas.
  - Realización de aproximaciones liftadas y voleas utilizando el concepto táctico de realizar golpes largos y cortos de forma alterna.
  - Jugadas que combinen el golpe largo cortado de fondo con una abertura corta liftada.
  - Jugadas que combinen el golpe largo liftado de fondo con un golpe cortado corto.
  - Inicios de jugadas dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro del cuadrado de saque.
  - Inicios de jugadas con el servicio y posterior golpe en abertura liftada corta cruzada.
  - Inicios de jugadas con el resto del 2º servicio, en los que se realicen aberturas liftadas cortas cruzadas.
- **Para conseguir de la 9ª a la 12ª semana.**
  Repasar los siguientes conceptos tácticos relativos a la modalidad del doble:
  - Ataque al medio, al cuerpo o al pasillo ante situaciones de juego de fondo.
  - Aproximaciones al golpe flojo del contrario ante situaciones de juego de media pista.
  - Ataque de volea al medio, al cuerpo o al pasillo (del jugador de fondo) ante situaciones de interceptación de voleas, sobre un peloteo cruzado.
  - 1ª volea de posición y 2ª volea de remate al cuerpo, al medio o al pasillo.
  - Inicios de jugadas dirigiendo el servicio hacia fuera y hacia dentro.

TEMPORIZACIÓN Y DESARROLLO CONCEPTUAL DE LOS CONTENIDOS QUE SE HAN DE TRABAJAR

<table>
<tr>
<td>1ª semana</td>
<td>
GOLPES ESPECIALES: técnica específica del globo liftado, tomando la fuerza de los apoyos.

Empuñadura de derecha: este o semioeste.
Empuñadura de revés: este o este-continental (a dos manos)

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

Posición de espera.
Salida, desplazamiento y preparación del golpe.
1 - Curva de aceleración con parada de apoyo (cruzado o frontal) en posición flexionada.
2 - Máxima aceleración. Extensión del apoyo en el impacto (vertical, fuerte y seco).
Terminación del golpe con retención.
Recuperación del equilibrio y vuelta a la posición de espera.
Dirección del golpe: cruzada y paralela.
Trayectoria: parabólica (muy pronunciada).

GLOBO LIFTADO DE DERECHA TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS


GLOBO LIFTADO DE REVES TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS

</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 1ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL GLOBO LIFTADO TOMANDO LA FUERZA DE LOS APOYOS)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo cruzado por encima de la cinta de derecha a derecha. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados que pasen entre la red y la cinta.	
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: desde la línea de fondo y sirviendo por abajo de derecha y de revés, realizar golpeos en forma de globos liftados por encima de la cinta, incidiendo en sacar la fuerza del golpe de los apoyos. Ejercicio 2: el profesor lanza desde el carro, alternativamente, una pelota a cada uno de los dos jugadores que hay en pista y éstos golpean por encima de la cinta en forma de globo liftado. Uno golpea una derecha cruzada, una derecha paralela, y el otro golpea un revés cruzado, un revés paralelo. Ejercicio 3: igual, pero se intercambian las posiciones.	
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y, tras el bote, mantiene un peloteo parando la pelota con la raqueta y golpeándola por encima de la cinta de derecha o de revés e incidiendo en sacar la fuerza del golpe en el apoyo frontal o cruzado. Ejercicio 2: partido a 7 puntos en media pista cruzada —modificado— (sirviendo liftado con salto, jugar puntos golpeando por encima de la cinta en forma de globo liftado).	
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN**	
15’	30’	Juego 1: competición de liga individual jugando en media pista paralela en partidos a un *tie-break* —modificado— (obligado golpear por encima de la cinta. Los que esperan arbitran). GRUPO «A» GRUPO «B» 1er clas. A v/s B .... 10 punt. 2º clas. .... 7 punt. 3er clas. .... 5 punt. 4º clas. .... 3 punt.	
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

<table>
<tr>
<td>2ª semana</td>
<td>GOLPES ESPECIALES: técnica específica del servicio liftado y cortado con salto.
- Servicio cortado con salto.
Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

1 - Posición de partida y protocolo.
2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
3 - Extensión de las rodillas, salto posterior e impacto dirigido de fuera hacia abajo y hacia dentro.
4 - Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
5 - Recuperación de la posición de espera.
SERVICIO CORTADO CON SALTO


- Servicio liftado con salto.
Empuñadura: continental.

Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:

1 - Posición de partida, protocolo y balanceo.
2 - Preparación del golpe, elevación de la pelota y semiflexión de rodillas.
3 - Extensión de rodillas, salto posterior e impacto de dentro a arriba y hacia fuera.
4 - Finalización del golpe con retención y apoyo de equilibrio.
5 - Recuperación de la posición de espera.

SERVICIO LIFTADO CON SALTO
</td>
</tr>
</table>

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 2ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: GOLPES ESPECIALES (TÉCNICA ESPECÍFICA DEL SERVICIO LIFTADO Y CORTADO CON SALTO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: poniendo los pies en la posición correcta de servicio, hay que realizar 3 multisaltos (sacando la fuerza de la punta de los pies) y, a continuación, realizar un servicio cortado con salto. Ejercicio 3: dejarse caer desde un banco de 20 cm y, en el rebote, realizar un servicio liftado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE INICIAL			
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de servicio, introducir delante del pie delantero del jugador un obstáculo (una cuerda) para, en el momento de ejecutar el movimiento completo (sin pelota), obligar al jugador a saltar la cuerda. Ejercicio 2: igual, pero con pelota y realizando el primer servicio cortado y el segundo servicio liftado. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 2, pero sin cuerda.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON TAREA ASIGNADA** Ejercicio 1: partido a 11 puntos en media pista cruzada (jugar puntos sirviendo el primer servicio cortado y el segundo servicio liftado con salto). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: juego del rey en media pista paralela (jugar puntos sirviendo el primer servicio cortado y el segundo servicio liftado con salto).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: competición individual en forma de liga —modificada— (se juega en media pista cruzada, a un *tie-break*. Los jugadores que no juegan arbitran). 1º del A contra 1º del B. 2º del A contra 2º del B. 3º del A contra 3º del B. 1er clas. del grupo A v/s 1er clas. del grupo B .... 10 puntos. 2º clas. .... 7 puntos 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos. GRUPO «A» GRUPO «B»	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

3ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica del revés cortado con una mano.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1- Posición de espera. 2- Salida y preparación alta del golpe. 3- Trayectoria del golpe en diagonal descendente. 4- Impacto descendente hacia delante con extensión del apoyo cruzado. 5- Terminación con retención y apoyo de equilibrio. 6- Recuperación de la posición de partida. - Dirección del golpe: paralela y cruzada. - Trayectoria: rasa. **REVES CORTADO** 

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 12 AÑOS	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 3ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DEL REVÉS CORTADO A UNA MANO

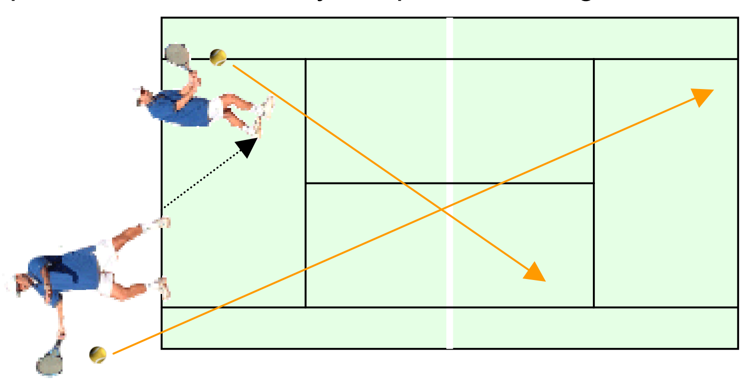
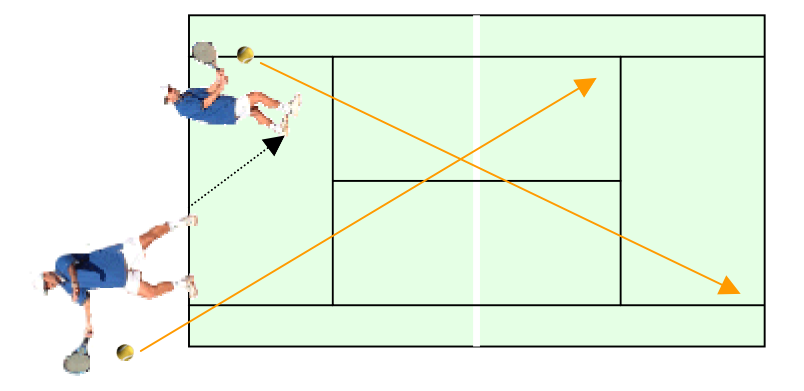
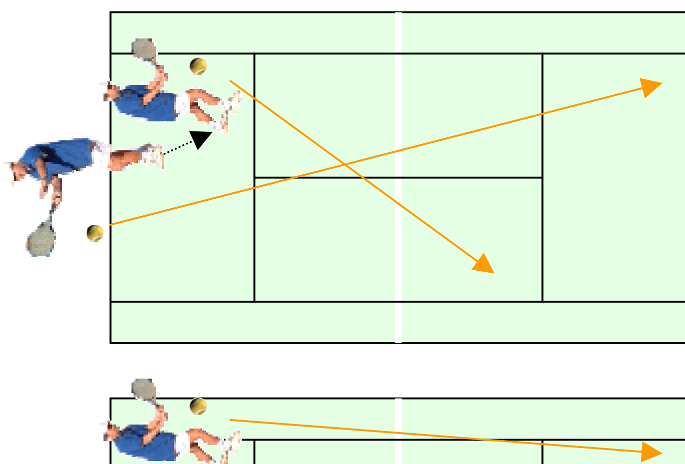
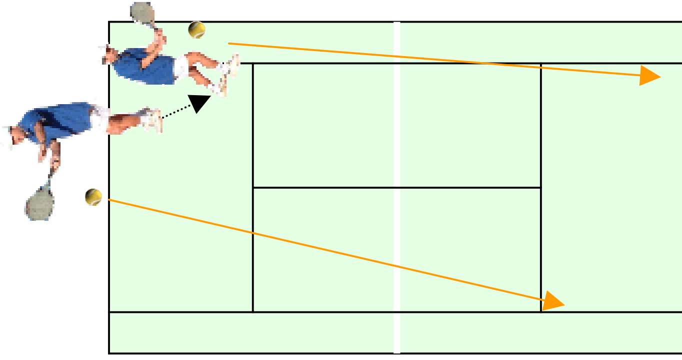
TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**	**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés cortado. Ejercicio 2: igual, pero antes de golpear la pelota se ha de parar con la raqueta, dejarla botar (una vez) y, a continuación, golpear de revés cortado. Ejercicio 3: primer servicio cortado y segundo servicio liftado con salto dirigido hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, el profesor (voleando) mantiene un peloteo con el jugador; éste golpea de revés cortado e incide en la preparación y la terminación del golpe. Ejercicio 2: en la otra media pista dos jugadores mantienen un peloteo de revés cortado de la siguiente manera: un jugador golpea directamente y el otro la para con la raqueta y tras el bote la golpea. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero el jugador golpea alternativamente un revés cortado y una volea. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero ahora golpean sin parar la pelota.	EJERCICIO 1 Y 2 EJERCICIO 3 Y 4
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos utilizando media pista paralela (un jugador pone la pelota en juego sirviendo —por arriba— desde el pasillo de dobles y golpeando sólo de revés cortado). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero utilizando la pista entera y jugando en la modalidad de dobles. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN**	
15’	30’	Juego 1: competición individual por eliminatorias utilizando media pista paralela (se juega a un *tie-break*, y de revés sólo se puede golpear cortado). Campeón .... 10 puntos. Finalista .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

4ª semana	**GOLPES ESPECIALES: técnica específica de la dejada desde tres cuartos de pista pista.** **Empuñadura:** continental. **Trayectoria del movimiento del brazo y juego de pies:** 1 - Posición de espera. 2 - Salida y preparación alta y recortada. 3 - Trayectoria del golpe en diagonal descendente. 4 - Impacto descendente hacia delante sin acompañamiento y con extensión del apoyo cruzado. 5 - Terminación con retención y apoyo de equilibrio. Recuperación de la posición de partida. Dirección del golpe: paralela y cruzada. Trayectoria: corta y rasa. **DEJADA DE REVES CORTADO**  **DEJADA DE REVES CORTADO** 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 4ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA DEJADA DESDE TRES CUARTOS DE PISTA

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego desde la línea de servicio y mantiene un peloteo golpeando cortado sobre la zona marcada. Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto. Segundo servicio liftado con salto.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha liftada cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea (corta) para que el jugador ataque con una dejada al hueco. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha liftada paralela y ataca con una dejada al hueco. Ejercicio 3: igual, pero prepara de revés liftado cruzado y ataca con una dejada al hueco. Ejercicio 4: igual, pero prepara de revés liftado paralelo y ataca con una dejada al hueco.	EJERCICIO 1 (1, 2) EJERCICIO 2 (1, 2)
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: juego del rey utilizando media pista paralela —modificado— (si durante el peloteo de fondo bota en el cuadro de servicio se debe realizar una dejada). Ejercicio 2: partido a 11 puntos utilizando media pista cruzada (si durante el peloteo de fondo bota en el cuadro de servicio se debe realizar una dejada). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL**	
15’	30’	Juego 1: juego del trío —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay que realizar una dejada). Vencedor .... 6 puntos. Juego 2: juego del gran slam de dobles —modificado— (cuando la pelota bote en el cuadro de servicio hay realizar una dejada). Open USA: Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

5ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques en el juego de fondo.**
	Recuperación de la línea de fondo para estar en disposición de crear un ataque. Golpe de preparación liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación liftado corto y ataque liftado largo.   Golpe de preparación con cambio de derecha liftado largo y ataque liftado corto. Golpe de preparación con cambio de derecha liftado corto y ataque liftado largo.  

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 5ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACIÓN DE JUGADAS Y ATAQUES EN EL JUEGO DE FONDO)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		

PARTE INICIAL — 15' / 30'

CALENTAMIENTO TÉCNICO

Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de fondo de la siguiente forma: un jugador juega solo, dos jugadores golpean en rueda (un golpeo cada uno).

Ejercicio 2: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 2

PARTE PRINCIPAL — 15' / 30'

ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR

Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha liftada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador ataque realizando un revés liftado cruzado corto.

Ejercicio 2: igual, pero prepara de revés cruzado y ataca realizando una derecha liftada corta.

Ejercicio 3: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha liftada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador ataque realizando un cambio de derecha invertida larga.

Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero prepara de derecha liftada larga y ataca de derecha invertida corta.

EJERCICIO 1

EJERCICIO 3

15' / 30'

COMPETICIÓN

Ejercicio 1: competición en forma de liga al mejor de 11 puntos utilizando media pista cruzada (sólo se puede golpear de derecha liftada. Los jugadores que no juegan arbitran.

EJERCICIO 1

GRUPO «A» GRUPO «B»

1er clas. A v/s B .... 10 punt. 2º clas. .... 7 punt.

3er clas. .... 5 punt. 4º clas. .... 3 punt.

PARTE FINAL — 15' / 30'

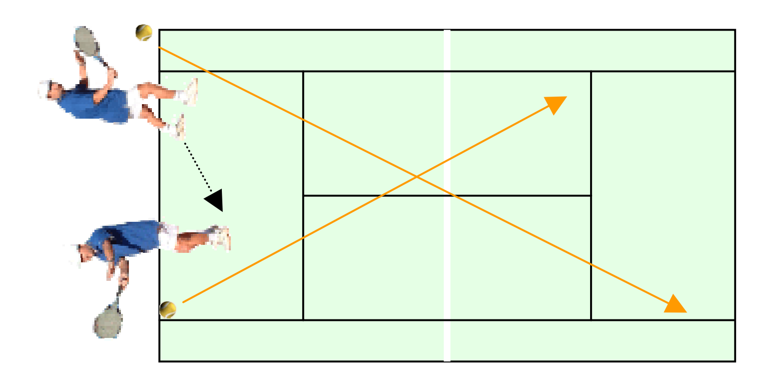
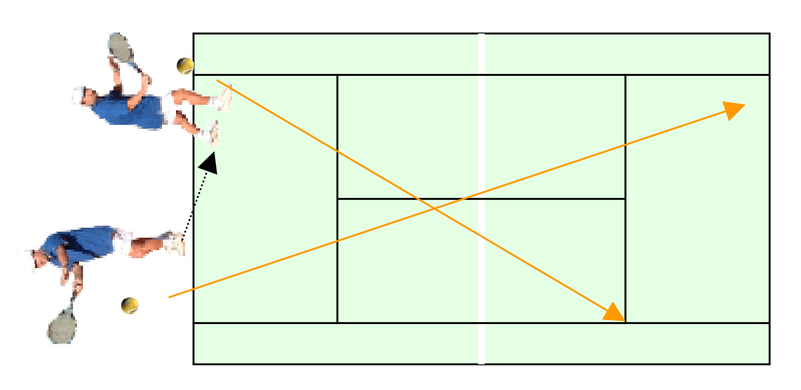
JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL

Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego sobre el revés y el jugador amarillo golpea cambiándose de derecha sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto con efecto liftado o cortado. Se sigue el punto hasta su finalización).

JUEGO 1

TIEMPO TOTAL

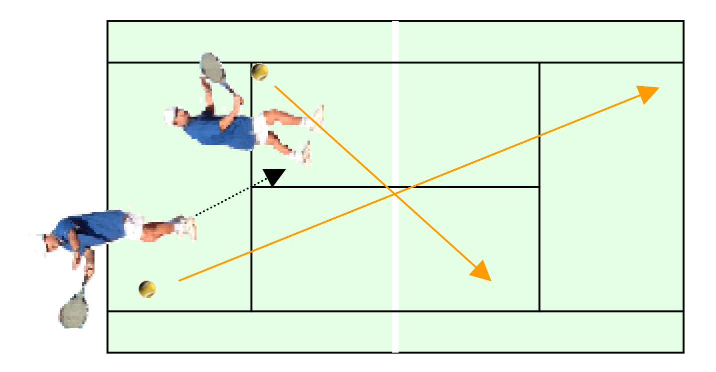
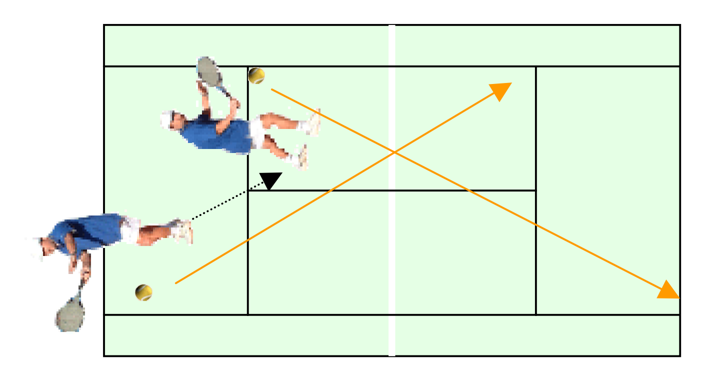
60'	120'

6ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: preparaciones de jugadas y ataques combinando los efectos liftados y cortados.** Preparación de jugadas en las que se relacione el juego de fondo y el de ¾ de pista. Preparación de jugadas golpeando largo cortado y ataque corto liftado en abertura cruzada.  Preparación de jugadas golpeando alto liftado y ataque corto cortado. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 6ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (PREPARACION DE JUGADAS Y ATAQUES COMBINANDO LOS EFECTOS LIFTADOS Y CORTADOS)

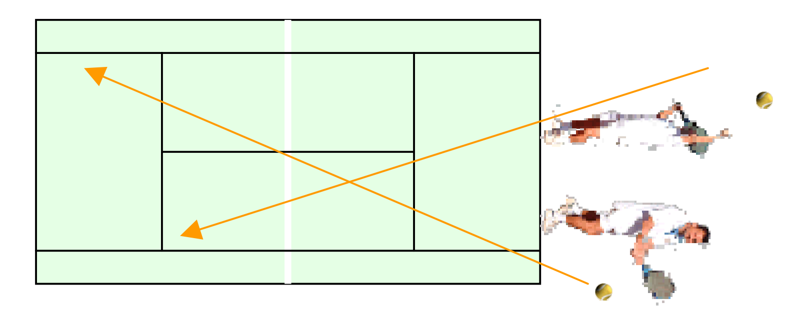
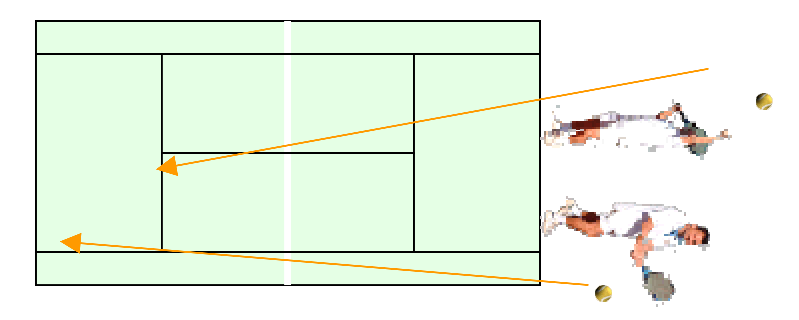
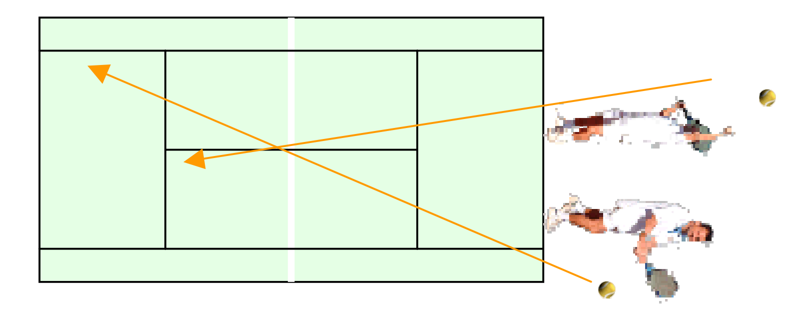
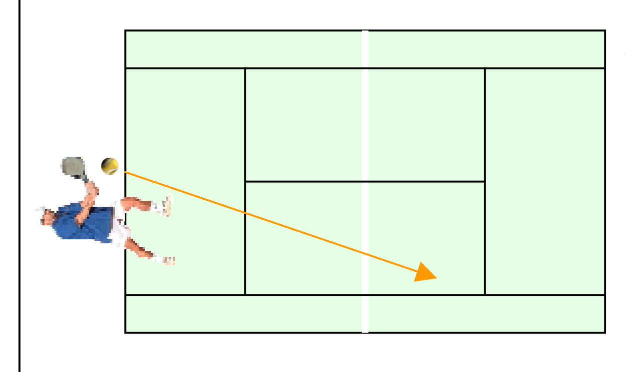
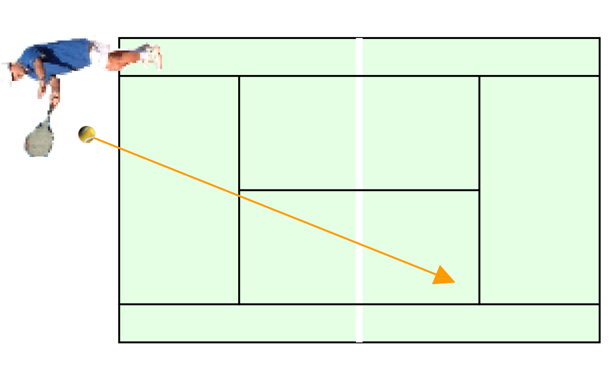
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo de fondo de derecha a derecha. Ejercicio 2: igual, pero de revés a revés. Ejercicio 3: primer servicio cortado con salto hacia los conos. Segundo servicio liftado con salto hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea cruzando la pelota lanzada por el profesor preparando de derecha liftada alta y larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador ataque de revés cortado corto y al hueco. Ejercicio 2: igual, pero prepara de derecha cortada rasa y larga y ataca de revés liftado corto y al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero prepara de revés liftado alto y largo y ataca de derecha cortada corta y al hueco. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero prepara de revés cortado raso y largo y ataca de derecha liftada corta y al hueco	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: partido a 11 puntos utilizando media pista cruzada (mantener un peloteo de fondo con efecto liftado y cuando se pueda, atacar corto con efecto cortado). Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos. Ejercicio 2: igual, pero manteniendo un peloteo de fondo con efecto cortado y cuando se pueda, atacar en abertura corta con efecto liftado. Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	EJERCICIO 1
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el rey sirviendo el profesor (utilizando toda la pista, el profesor pone la pelota en juego y el jugador amarillo golpea preparando largo y con efecto liftado o cortado sobre el jugador verde para, a continuación, atacar corto con efecto liftado o cortado. Se sigue el punto hasta su finalización).	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

7ª semana	**TÁCTICA DE INDIVIDUAL: aproximación y juego de red.** Realización de aproximaciones largas y voleas de remate cortas.  Realización de aproximaciones en abertura corta liftada y voleas de remate largas. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 7ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (APROXIMACIÓN Y JUEGO DE RED)

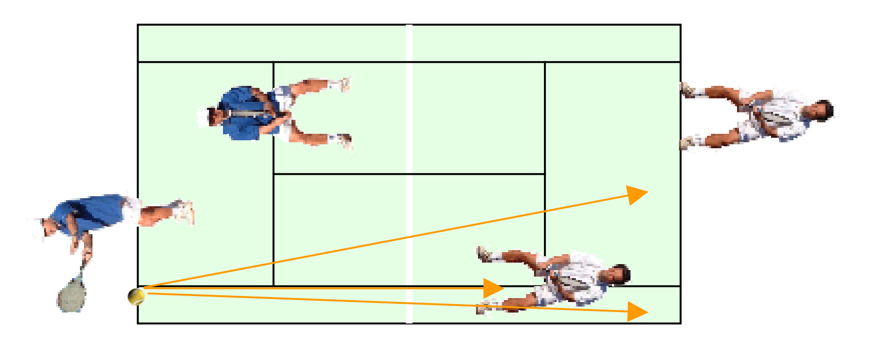
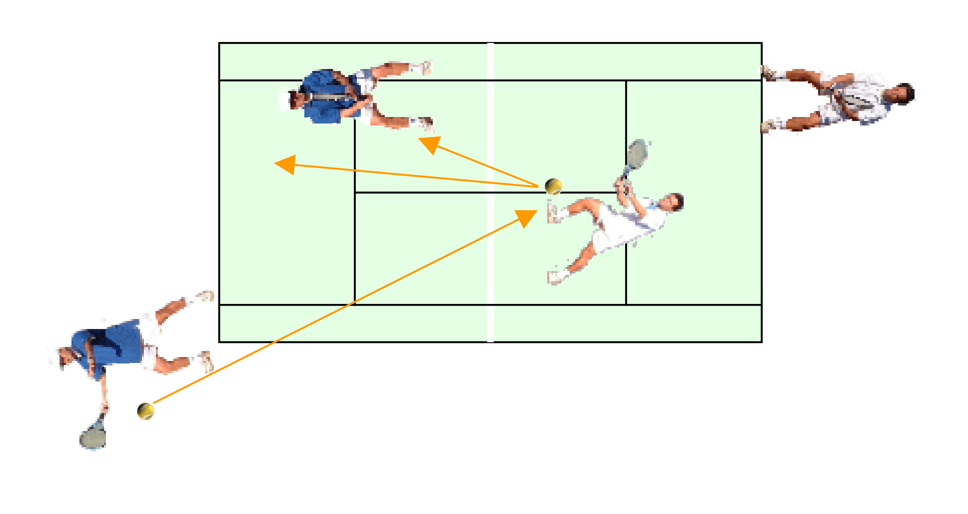
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS	**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando la pista entera, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de dobles. Cuando la pelota bote en el cuadro de servicio, sólo el jugador que golpea sube a la red. Se continúa el punto y se intenta que todos los jugadores acaben en la red. Ejercicio 3: servicio hacia los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE INICIAL				
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador golpea la pelota lanzada por el profesor realizando una aproximación de derecha cruzada larga. El profesor le devuelve el golpe con su volea para que el jugador realice una volea de revés cruzada corta. Ejercicio 2: igual, pero aproximación de revés cruzada larga y volea de derecha cruzada corta. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador y éste golpea realizando una aproximación de derecha en abertura cruzada corta y una posterior volea de revés cruzada larga. Ejercicio 4: igual, pero aproximación de revés en abertura cruzada corta y volea de derecha cruzada larga.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo de derecha y de revés. En el caso de que la pelota bote en el cuadro de saque realizar una aproximación a la red y continuar el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego sobre el cuadro de servicio, acto seguido su adversario debe golpear realizando una aproximación a la red y continuar el punto hasta su finalización.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: el profesor pone la pelota en juego y los jugadores inician un peloteo de fondo, cuando la pelota bote en el cuadro de servicio golpear en aproximación a la red y continuar el punto hasta su finalización. Juego 2: gran slam de individual —modificado— (golpeando sólo de derecha). Open de Australia vencedor .... 6 puntos. Winblendon vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

8ª semana	TÁCTICA DE INDIVIDUAL: inicios de jugadas con el servicio y el resto.
	- Inicios con el servicio. Servicio cortado o liftado hacia fuera y golpeo al hueco.  Servicio cortado hacia dentro y golpeo a contrapie.  Servicio liftado hacia dentro y golpeo al hueco.  - Inicios con el resto. Resto liftado del 2º servicio en abertura corta cruzada. Resto con cambio de derecha, del 2º servicio, en abertura corta cruzada.  

EDUCA TENNIS. COM	**ENTRENADOR:**		**FECHA:**	
	GRUPO: 12 AÑOS	**TRIMESTRE: 3º**	**Nº SEMANA: 8ª**	**Nº SESIÓN: 1**

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE INDIVIDUAL (INICIOS DE JUGADAS CON EL SERVICIO Y EL RESTO)

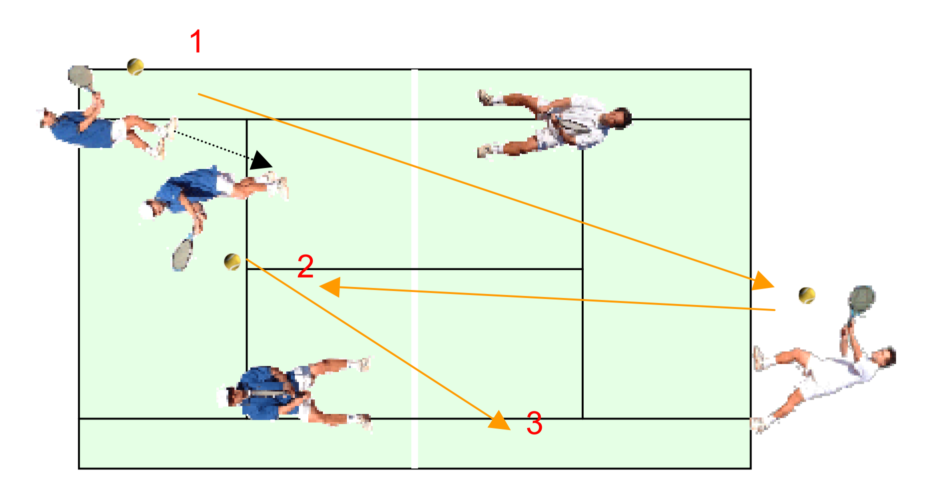
TIEMPO SESIÓN		**DESARROLLO DE LA SESIÓN**	**GRÁFICOS**
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
15’	30’	Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, mantener un peloteo golpeando de derecha y de revés. Ejercicio 2: realizar servicios liftados (dirigidos hacia los conos) contra restos liftados dirigidos al hueco (no se sigue el punto).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR**	
15’	30’	Ejercicio 1: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios liftados sobre el resto del jugador y éste debe intentar restar con efecto liftado en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. Ejercicio 3: igual, pero el jugador se tiene que cambiar de derecha e intentar realizar un resto liftado en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4
15’	30’	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado o liftado abierto hacia el cono y el profesor le lanza una pelota para que, posteriormente, golpee liftado con dirección al hueco. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro, servicio liftado abierto y posterior golpeo liftado con dirección al hueco. Ejercicio 3: igual, pero servicio cortado o liftado dirigido a la «T» y posterior golpeo a contrapie. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro, servicio cortado o liftado dirigido a la «T» y posterior golpeo a contrapie.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN**	
15’	30’	Juego 1: juego del pozo en media pista paralela —modificado— (el resto del segundo servicio sólo se puede golpear de derecha). 1er clas. .... 10 puntos. 2º clas. .... 7 puntos. 3er clas. .... 5 puntos. 4º clas. .... 3 puntos.	JUEGO 1
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

9ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: juego de contención y de ataque (3/4 de pista) en posición de fondo y red.** **Ataque de fondo:** Golpeo con los pies dentro del rectángulo de juego. En posición de dobles, peloteo en contención. Cuando la bola quede corta, realización de un ataque o una aproximación al golpe flojo del contrario, al medio o al cuerpo, etc. (diferenciando en el juego de red la 1ª volea de posición y la 2ª volea de remate).  **Ataque de red:** Posición en paralelo con el adversario del fondo de la pista para cubrir el pasillo e interceptar de volea (con dirección al medio, al pasillo o al cuerpo) un peloteo cruzado. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 9ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO DE CONTENCIÓN Y DE ATAQUE EN TRES CUARTOS DE PISTA, EN POSICIÓN DE FONDO Y RED)

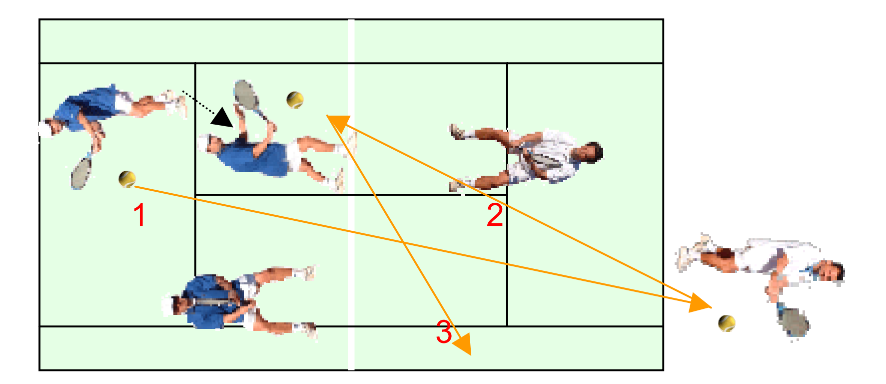
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN		GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**		
PARTE INICIAL		Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha a derecha para intentar introducir la pelota hacia la zona marcada. Ejercicio 2: igual que el ejercicio anterior, pero golpeando de revés. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
15’	30’			
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador (en posición de dobles) y éste golpea una derecha cruzada en contención y una derecha de ataque (dirigida al medio, al cuerpo o al pasillo). Ejercicio 2: igual, pero de revés. Ejercicio 3: el profesor lanza desde el carro pelotas al jugador de fondo (en posición de dobles) para que se desplace y golpee libremente. El jugador de red tiene que estar siempre en paralelo respecto al jugador de fondo e interceptar de volea las pelotas dirigidas hacia su zona. Ejercicio 4: igual, pero al otro lado.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3	2 1
15’	30’			
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego y mantiene un peloteo en contención, cuando uno de los dos jugadores golpea introduciendo los pies dentro del rectángulo de juego, se debe realizar un ataque paralelo y finalizar el punto. A continuación, realizan el ejercicio los jugadores que esperan. Ejercicio 2: partido a 11 puntos de dobles (utilizando la pista entera un jugador pone el servicio —por arriba— en juego, mantiene un peloteo en contención y, si queda corta, se inicia un ataque. El jugador de red está siempre en paralelo con su adversario del fondo de la pista e intenta interceptar de volea las pelotas fáciles).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2	
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: competición del sube y baja de dobles. Equipo ROJO v/s GRIS Y AZUL: puntos .... Equipo GRIS v/s ROJO Y AZUL: puntos .... Equipo AZUL v/s GRIS Y ROJO: puntos .... Vencedor .... 6 puntos. Vencedor .... 6 puntos.	JUEGO 1	
15’	30’			
TIEMPO TOTAL				
60’	120’			

10ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: juego de media pista y de red en posición de fondo y red.** Combinaciones de aproximaciones cortadas o liftadas y juego de red. En posición de dobles, combinación de golpes de media pista y red utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 10ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO DE MEDIA PISTA Y RED EN POSICION DE FONDO Y RED)

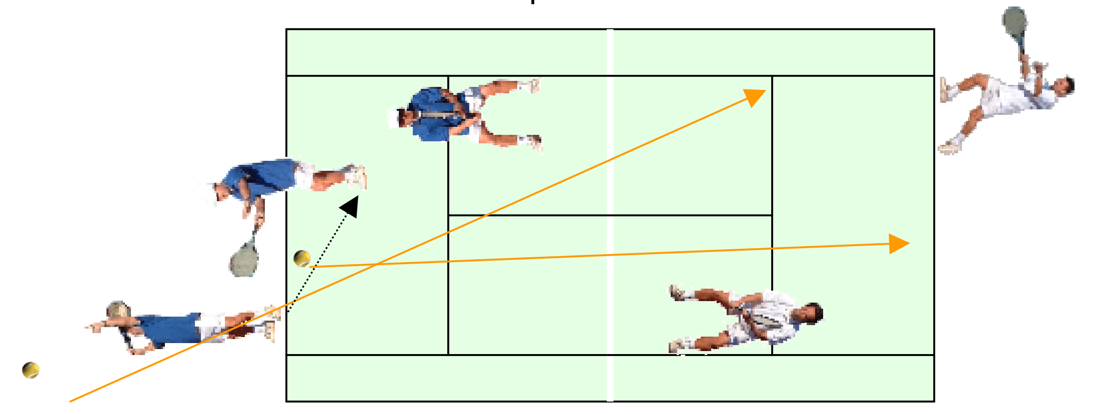
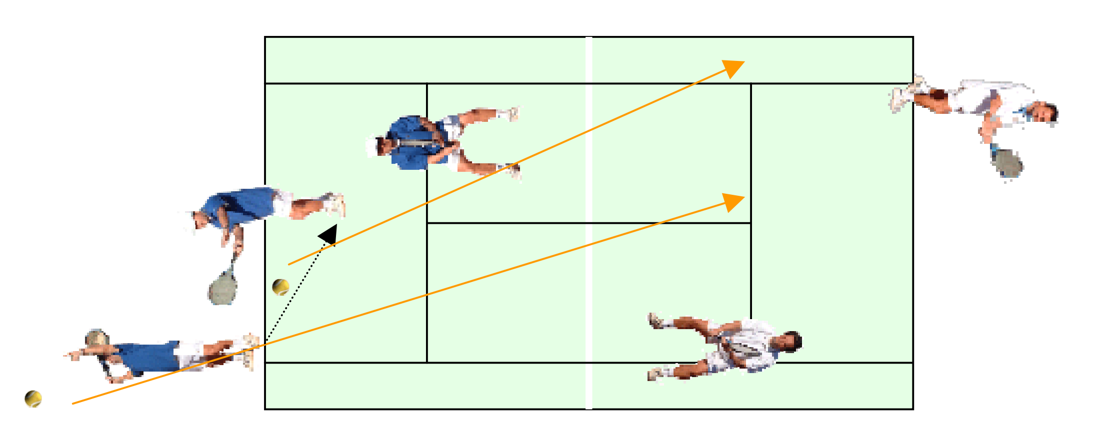
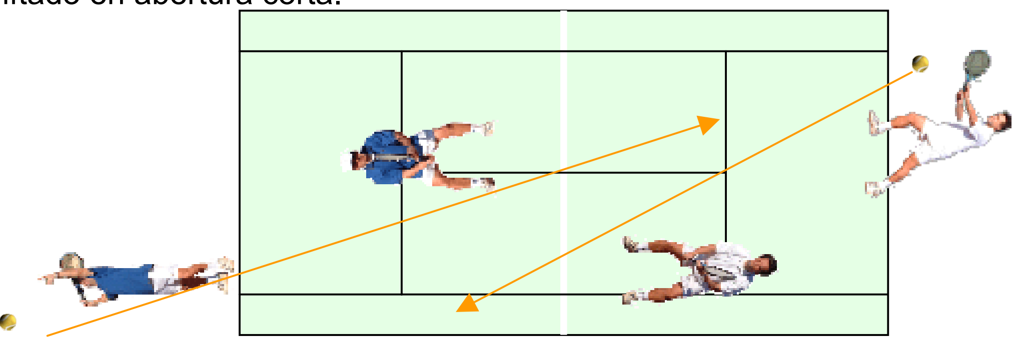
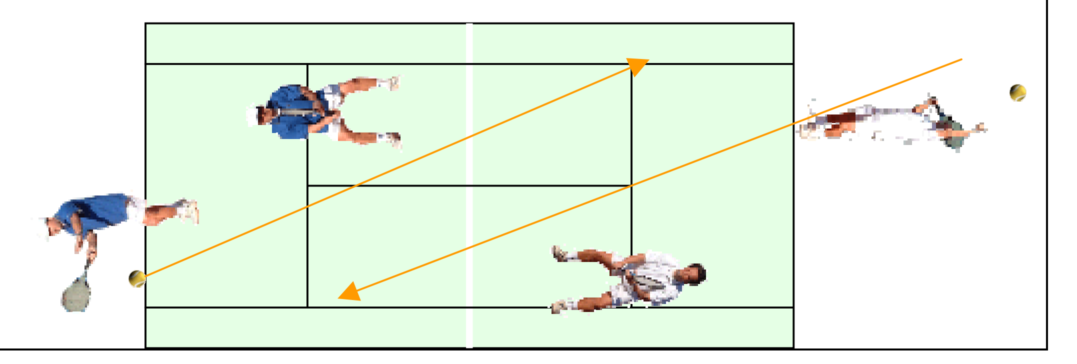
TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	**SESIÓN 2 HORAS**	**CALENTAMIENTO TÉCNICO**	
PARTE INICIAL		Ejercicio: utilizando media pista cruzada, mantener un peloteo cruzado de volea. Ejercicio 2: utilizando media pista cruzada, realizar un peloteo de fondo y cuando bote en el cuadro de servicio subir a la red y continuar el punto hasta su finalización. Ejercicio 3: realizar servicios cortados y liftados.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación cruzada (larga o corta) la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida al medio de la pista. Ejercicio 2: en posición de dobles, el jugador golpea en aproximación al medio larga la pelota lanzada por el profesor y la posterior volea dirigida cruzada corta (al pasillo). Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 1 2 EJERCICIO 2 1 2
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA».** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador sirve por abajo hacia el cuadro de servicio, el jugador al resto golpea realizando una aproximación a la red con posterior volea al hueco. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 2 1
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: competición de dobles en forma de liga al mejor de 3 juegos (3-3 *tie-break*). Los jugadores que no juegan arbitran. Vencedor .... 6 punt. Vencedor .... 6 punt. Finalista .... 3 punt. Finalista .... 3 punt.	JUEGO 1
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

11ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: juego de red en posición de fondo y red.** Combinaciones de voleas y remates. En posición de dobles, combinación de la 1ª volea, la 2ª volea y el remate, utilizando el concepto táctico basado en golpear alternativamente corto y largo. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 11ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (JUEGO DE RED EN POSICIÓN DE FONDO Y RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: utilizando media pista paralela, un jugador pone la pelota en juego de volea desde la línea de servicio hacia el jugador de fondo, y mantienen un peloteo de fondo-red. Ejercicio 3: servicio liftado con salto para intentar derribar los conos.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 2
15’	30’		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor lanza pelotas desde el carro al jugador (en posición de dobles) y éste golpea realizando la primera volea de posición (sobre la línea de servicio) al medio larga, la segunda volea (entre la línea de servicio y la red) al pasillo corta, y el remate definitivo al hueco. Ejercicio 2: igual, pero realizando la primera volea cruzada larga, la segunda volea fuerte hacia el cono y el remate al hueco. Ejercicio 3: igual que el ejercicio 1, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 2, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 1 (1, 2, 3) EJERCICIO 2 (1, 2, 3)
15’	30’		
15’	30’	**ENTRENAMIENTO CON «TAREA ASIGNADA»** Ejercicio 1: utilizando como zona de juego la parte de la pista sombreada, el jugador amarillo pone la pelota en juego realizando una aproximación a la red sobre el jugador verde; éste golpea libremente sobre los jugadores amarillo y azul y continúa el punto hasta su finalización. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista.	EJERCICIO 2
PARTE FINAL		**COMPETICIÓN** Juego 1: Copa Davis en media pista paralela (partidos a un *tie-break*). 1ª ronda: jugadores nº 1 contra nº 2 y 3. 2ª ronda: jugador nº 2 contra nº 2, y nº 3 contra nº 3. Los nº 1 descansan. 3ª ronda: jugador nº 1 contra nº 1 y nº 2 y 3 contra 2 y 3, respectivamente. 4ª ronda: partido de dobles. Vencedor .... 10 puntos. Vencedor .... 10 puntos. Vencedor .... 10 puntos.	RONDA 1 RONDA 3 RONDA 4
15’	30’		
TIEMPO TOTAL			
60’	120’		

12ª semana	**TÁCTICA DE DOBLES: inicios de jugadas realizando acciones de servicio y resto en posición de fondo y red.** - 2º servicio y posterior golpeo de fondo. Servicio con dirección hacia fuera - «ataque al medio».  Servicio con dirección hacia dentro - «ataque corto cruzado».  - Resto del 2º servicio. Resto liftado en abertura corta.  Resto con cambio de derecha en abertura corta. 

EDUCA TENNIS. COM	ENTRENADOR:		FECHA:	
	GRUPO: 12 AÑOS	TRIMESTRE: 3º	Nº SEMANA: 12ª	Nº SESIÓN: 1

CONTENIDOS PARA TRABAJAR: TÁCTICA DE DOBLES (INICIOS DE JUGADAS REALIZANDO ACCIONES DE SERVICIO Y RESTO EN POSICIÓN DE FONDO Y RED)

TIEMPO SESIÓN		DESARROLLO DE LA SESIÓN	GRÁFICOS
SESIÓN 1 HORA	SESIÓN 2 HORAS		
PARTE INICIAL		**CALENTAMIENTO TÉCNICO** Ejercicio 1: utilizando media pista cruzada, un jugador pone la pelota en juego, golpea con efecto liftado y mantiene un peloteo de derecha y de revés. Ejercicio 2: igual, pero al otro lado de la pista. Ejercicio 3: realizar servicios liftados (dirigidos hacia los conos) contra restos liftados dirigidos a contrapie (no se sigue el punto).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15'	30'		
PARTE PRINCIPAL		**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el jugador realiza un servicio cortado o liftado dirigido hacia fuera, posteriormente, el profesor le lanza una bola desde el carro para que el jugador realice un ataque y dirija el golpe hacia el centro de la pista. Ejercicio 2: igual, pero servicio liftado hacia fuera del otro cuadro de la pista y golpe posterior al centro. Ejercicio 3: igual, pero servicio liftado o cortado dirigido hacia la «T» del cuadro de servicio y posterior golpeo dirigido al pasillo de dobles. Ejercicio 4: igual que el ejercicio 3, pero al otro cuadro de la pista.	EJERCICIO 1 EJERCICIO 3
15'	30'		
15'	30'	**ENTRENAMIENTO DE «CARRO» CON PROFESOR** Ejercicio 1: el profesor desde la línea de servicio realiza servicios liftados sobre el resto del jugador y éste debe intentar restar con efecto liftado en abertura corta cruzada. Ejercicio 2: igual, pero al otro cuadro de saque. Ejercicio 3: igual, pero el jugador se tiene que cambiar de derecha e intentar realizar un resto liftado en abertura cruzada. Ejercicio 4: igual, pero al otro cuadro de saque (resto con cambio de derecha en abertura corta).	EJERCICIO 1 EJERCICIO 4
PARTE FINAL		**JUEGO POR EQUIPOS O INDIVIDUAL** Juego 1: gran slam individual. Roland Garros .... 6 puntos. Open USA .... 6 puntos. Juego 2: trío. Vencedor ....6 puntos.	JUEGO 1 JUEGO 2
15'	30'		
TIEMPO TOTAL			
60'	120'		

EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: WINNER		**FICHA Nº 1**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)

MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)

DESCRIPCIÓN:

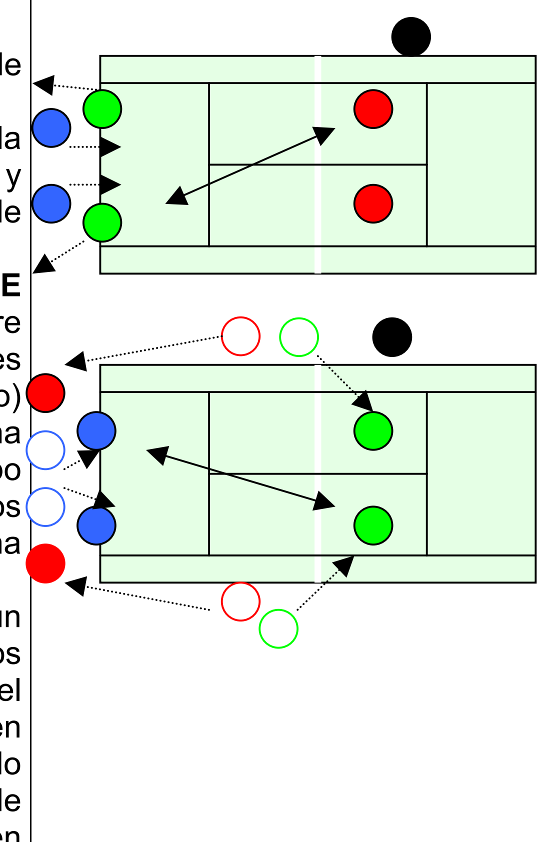
JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se inicia un partido al mejor de tres puntos de la siguiente manera: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (winner) mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul (el equipo verde pasa a esperar). También si el equipo rojo gana dos de los tres puntos disputados mantiene la posición gana un winner y pasa a jugar contra el equipo azul.

En el caso de que sea el equipo verde el que realice un punto directo o gane dos de los tres puntos disputados saca de la posición al equipo rojo y pasa a jugar contra el equipo azul (pero no gana ningún winner, solo se pueden ganar winners en la posición de red).El cambio de lado tiene que ser muy rápido ya que cuando un equipo pierde la posición de red el profesor pone la pelota en juego en forma de globo para que el equipo que esté en el fondo realice tras el bote un remate contra el equipo que acaba de llegar a la red.

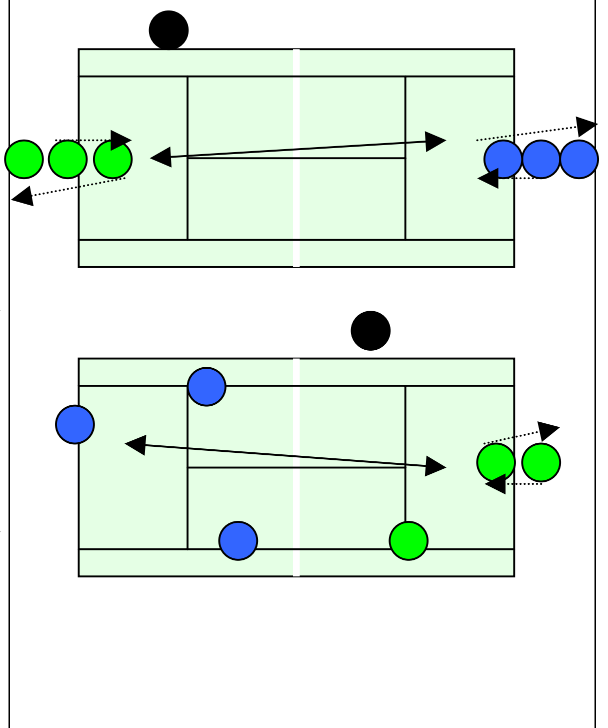
Gana el primer equipo que consiga 7 winners.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL DESGUACE		**FICHA Nº 2**
OBJETIVO: DIVERSION		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6-8**	
VARIANTES: SOLO SE GOLPEA DE DERECHA O DE REVES.		
MODALIDAD: GOLPEO EN FORMA DE RUEDA.		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres-cuatro jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: El equipo verde y azul sé posicionan en fila detrás de la línea de fondo.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos equipos.
CAMBIO DE POSICIONES: El primer jugador de la fila tras el bote golpea de fondo y se pone en el ultimo lugar de la fila. Si el jugador que golpea falla la pelota tiene que dejar la raqueta y tiene que jugar con la mano (coger y tirar la pelota). Si el jugador pierde el punto tirando con la mano, se va al desguace. El desguace esta en el pasillo de dobles, él jugador tiene que intentar tocar con su raqueta un golpeo del equipo contrario (tiene que tener como mínimo un pie dentro del pasillo de dobles) de esta manera si lo consigue vuelve a la fila de su equipo y puede jugar con la raqueta.
PUNTUACION: Gana el que envía a todo el equipo contrario al desguace.



EDUCA TENNIS.COM	JUGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: SUBE Y BAJA DE DOBLES		**FICHA Nº 3**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: SE SUBE A LA RED SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE		
MODALIDAD: DOBLES		

DESCRIPCIÓN:

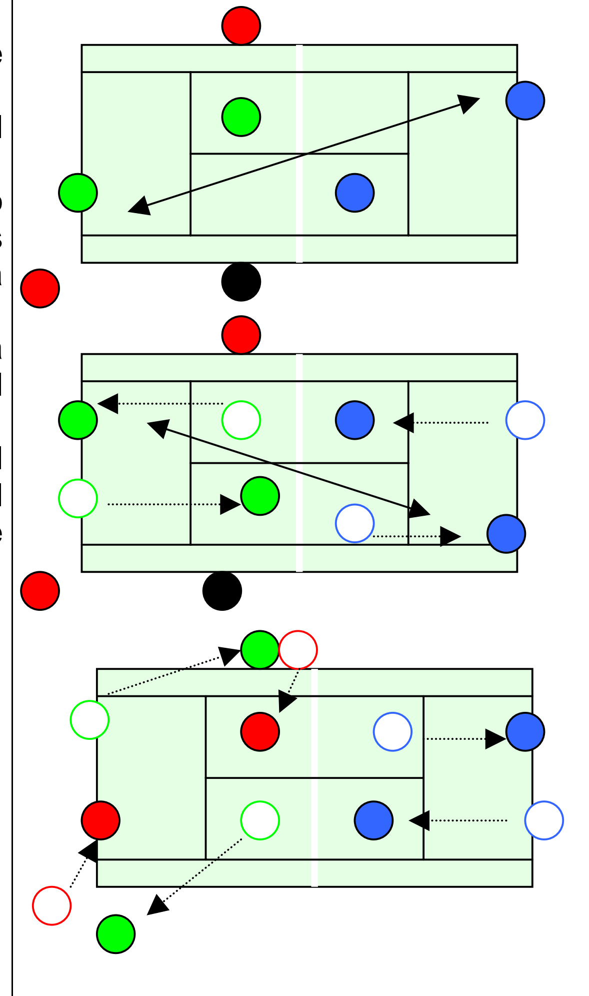
JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo verde juega contra el azul y el rojo espera.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo azul y éste juega un partido contra los equipos rojo y verde alternándose dos puntos con cada uno de los dos equipos.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar el partido pasa a jugar el equipo verde contra el rojo y el azul y por último el equipo rojo juega en contra de los equipos azul y verde.

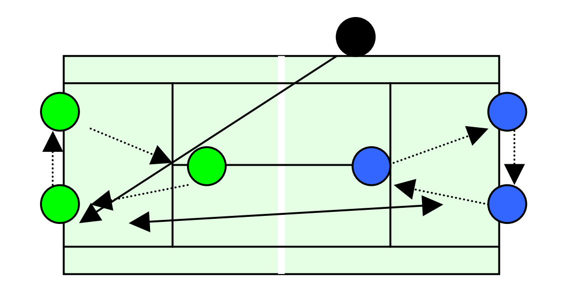
PUNTUACION: Se juega una liga entre tres equipos al mejor de 11 puntos (juegan dos equipos contra uno). El equipo que va solo y consigue mejor resultado es él que gana.

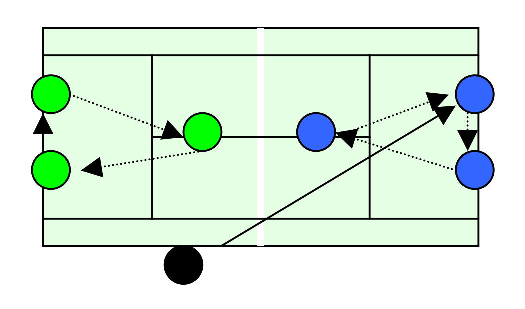


EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: LA RUEDA		**FICHA Nº 4**
OBJETIVO: DIVERSION		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: LOS DE FONDO GOLPEAN SOLO DE DERECHA , DE REVES O EN FORMA DE GLOBO POR ENCIMA DE LOS DE LA RED.		
MODALIDAD: TRIO		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.
POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en el fondo y uno en la red.
INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego de todo el 1r set sobre el jugador de fondo del equipo verde que está situado en la posición de "deuce". El 2º set se inicia sobre el jugador de fondo del equipo azul que está en la posición de "deuce". El 3r set (si lo hubiese) la mitad del set se sirve hacia un equipo y la otra mitad hacia el otro.
CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.
PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.





EDUCA TENNIS.COM	JUGEGOS

EDUCA TENNIS.COM

JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: TENNIS VOLEY	**FICHA Nº 5**
OBJETIVO: VOLEA	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN — **Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: JUGANDO GOLPEANDO TRAS EL BOTE. JUGANDO GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.	
MODALIDAD: TRÍO	

DESCRIPCIÓN:

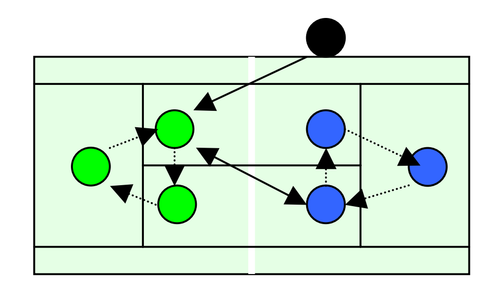
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: Los jugadores de cada equipo se sitúan dos en la red y uno en tres cuartos de pista.

INICIO DEL JUEGO: El profesor inicia el juego sobre uno de los dos equipos. Los jugadores de ambos equipos pueden golpear de tres formas. 1ª directamente de volea, 2ª pasándola a un compañero y éste sin dejarla botar de volea y 3ª realizar dos pases antes de volear hacia el equipo contrario.

CAMBIO DE POSICIONES: Al finalizar cada punto los jugadores se intercambian las posiciones girando en dirección a las agujas del reloj.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: DOS CONTRA UNO		**FICHA Nº 6**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: GOLPEANDO LA PAREJA SOLO DE DERECHA O DE REVES. GOLPEANDO POR ENCIMA DE UNA CINTA.		
MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO		

DESCRIPCIÓN:

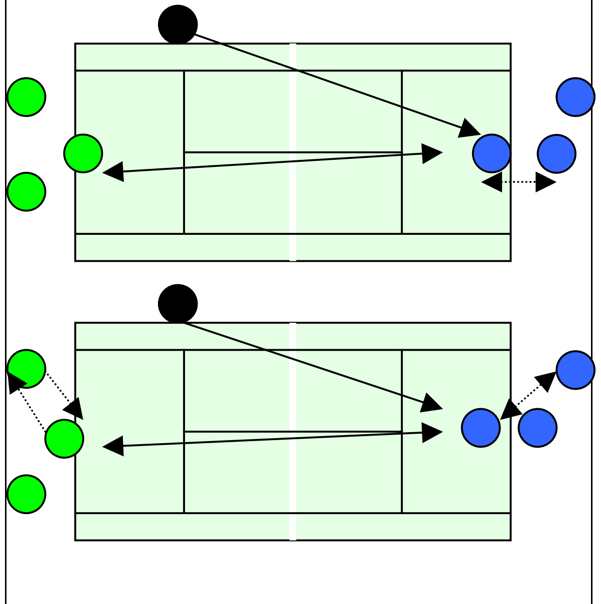
JUGADORES: Hay dos equipos (verde y azul) de tres jugadores cada uno y solo vale el campo individual.

POSICIONES DE INICIO: En el 1r set el equipo verde juega en la modalidad de individual contra el equipo azul que golpean en forma de rueda. En el 2º set es el equipo azul el que juega en individual y el equipo verde el que juega en forma de rueda. El 3r set cada equipo juega la mitad del set en individual.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre la pareja.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que juega solo gana el punto mantiene la posición, si pierde el punto es sustituido por uno de sus compañeros. Lo mismo la pareja, aunque solo es sustituido el jugador que falla el punto.

PUNTUACION: Se juega un partido al mejor de 3 sets a 11 puntos cada set.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: EL TRÍO	**FICHA Nº 7**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN — **Nº DE JUGADORES: 6**	

VARIANTES: LA PAREJA GOLPEA SIEMPRE DE DERECHA O DE REVES. SI BOTA EN EL CUADRO DE SAQUE HAY QUE SUBIR A RED

MODALIDAD: DOS GOLPEAN EN FORMA DE RUEDA Y UNO GOLPEA SOLO.

DESCRIPCIÓN:

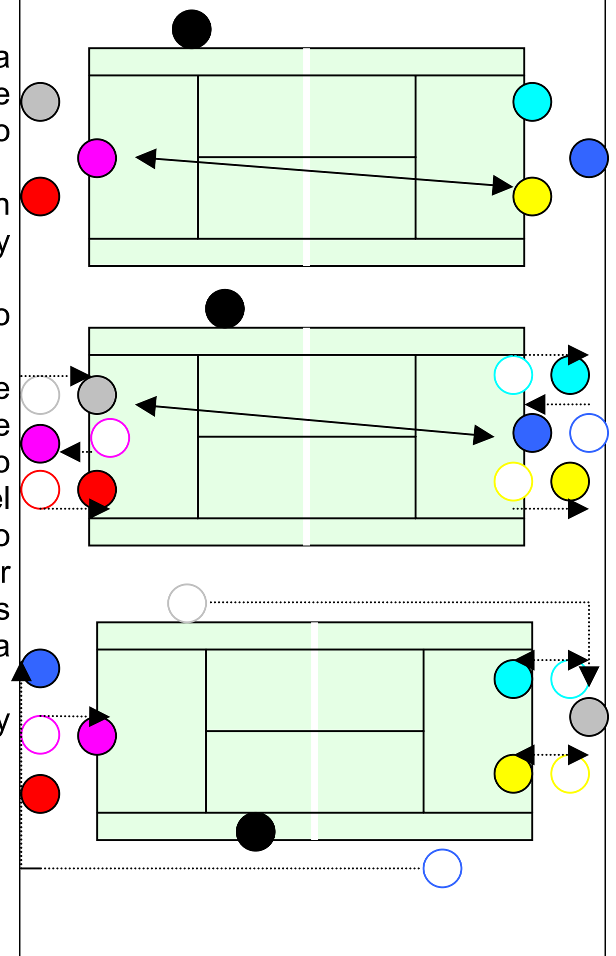
JUGADORES: Se juega siempre dos jugadores contra uno. La pareja no puede golpear hacia los pasillos de dobles pero si el que va solo. Se trata de intentar ganar o mantener la posición de solo

POSICIONES DE INICIO: En un fondo de la pista hay un jugador jugando y dos esperando, en el otro fondo hay dos jugadores jugando y uno esperando.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre cualquiera de los jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: Si el jugador que va solo le gana el punto a la pareja, éste mantiene la posición de jugar solo y con la pareja se retiran para que entren el trío que estaba en espera. Si el jugador que va solo pierde el punto, pierde también la posición de solo intercambiándose rápidamente la posición con el jugador de la pareja que le ha ganado el punto(mientras intercambian la posición entran a jugar el trío que estaba en espera).

PUNTUACION: Solo se puntúa en la posición de solo y gana el primero que llega a 7 puntos.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL GRAN SLAM		**FICHA Nº 8**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

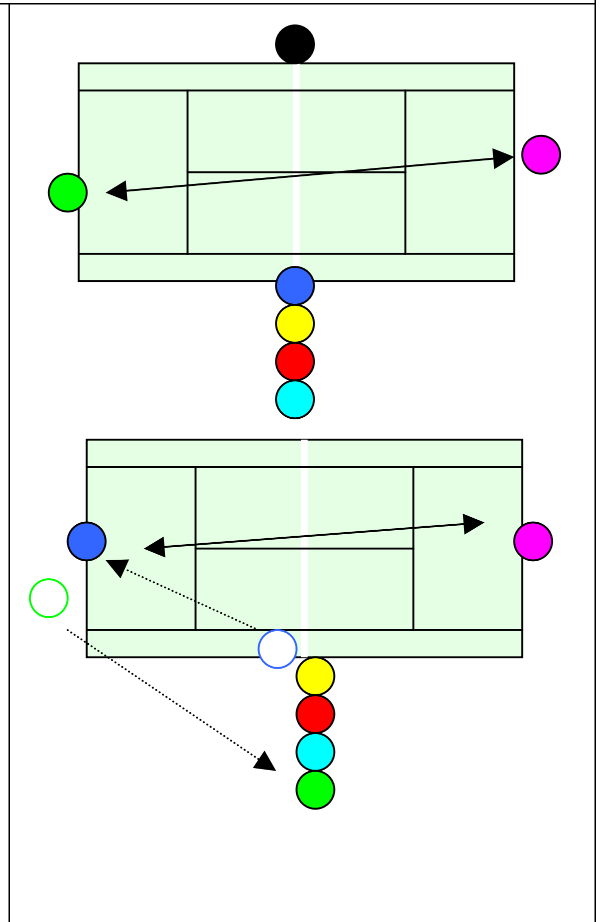
JUGADORES: Se juega individual. Los jugadores eligen jugar uno de los cuatro torneos del Gran Slam (Wimbledon, Roland Garros, Open USA o Open de Australia)

POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores en cada uno de los fondos de la pista, el profesor en el poste de la red, y cuatro jugadores en fila esperando en el otro poste de la red.

INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego sobre uno de los dos jugadores.

CAMBIO DE POSICIONES: El jugador que gana el punto mantiene la posición, el que pierde se va a esperar al poste y cede su sitio a un compañero que viene corriendo desde el poste de la red y golpea la pelota que a puesto en juego el profesor.

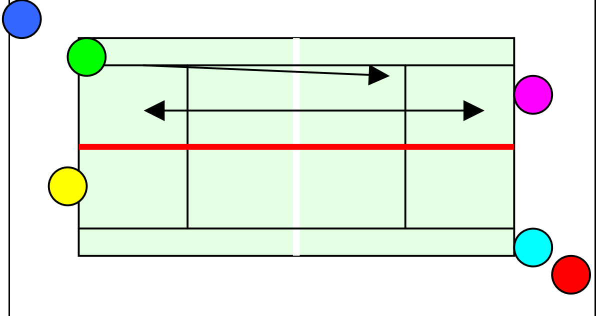
PUNTUACION: Se puntúa como si se pasaran rondas en un torneo. Se empieza a contar de 1/6 de final, si el jugador gana el punto pasa a 1/8 si gana pasa a 1/4 si gana pasa a 1/2 si gana pasa a la final y si gana la final gana el torneo. Si un jugador pierde un punto se va al ultimo lugar del poste de espera y empieza otra vez desde 1/16 de final.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL REY EN MEDIA PISTA PARALELA		**FICHA Nº 9**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: CUATRO PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 3**	
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

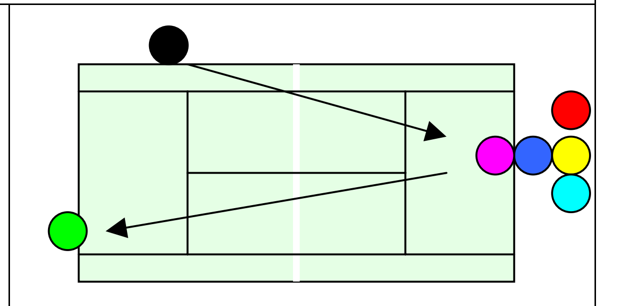
JUGADORES: Se juegan puntos en media pista paralela en forma individual.
POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores realizan un punto en media pista paralela mientras uno espera en el fondo de la pista.
INICIO DEL JUEGO: El jugador dispone de dos servicios para desde la línea de fondo del pasillo de dobles introducir la pelota en el cuadro de saque.
CAMBIO DE POSICIONES Y PUNTUACION: Cada uno de los jugadores que sirven juegan un punto y el primero que consiga 3 puntos gana la posición de solo y pasa a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL REY SIRVIENDO EL PROFESOR APROXIMACION A LA RED		FICHA Nº10
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS
TIEMPO: 15 MIN	Nº DE JUGADORES: 6	
VARIANTES: GOLPEANDO LA PELOTA QUE SIRVE EL PROFESOR DE DEFENSA, DE ATAQUE, DE VOLEA, DE REMATE ETC............		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay un jugador que va solo y otros cinco que esperan en el otro lado de la pista.
POSICIONES DE INICIO: El jugador que va solo se coloca en el centro de la pista, los cinco jugadores que esperan se colocan en fila detrás de la línea de fondo.
INICIO DEL JUEGO: El profesor pone la pelota en juego para que el primer jugador de la fila pueda realizar un golpe de aproximación a la red.
CAMBIOS DE POSICION: El jugador que consigue ganar tres puntos al rey le gana la posición y pasa él a ser el rey.



EDUCA TENNIS.COM	JUGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: LA COPA DAVIS	FICHA Nº11
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES Y DOBLES	MATERIAL: SEIS PELOTAS
TIEMPO: 15 MIN / Nº DE JUGADORES: 6	
VARIANTES: OBLIGÁNDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANRERA	
MODALIDAD: INDIVIDUAL Y DOBLES	

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se forman dos equipos de tres jugadores cada uno. Estos se numeran del 1º al 3º(según clasificación o nivel de juego). Se juega a un tie-break en media pista paralela, excepto el partido de dobles que se juega en la pista entera.

POSICIONES DE INICIO Y CAMBIOS: 1ª ronda: los números 1 contra los 2 y 3 (juegan golpeando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

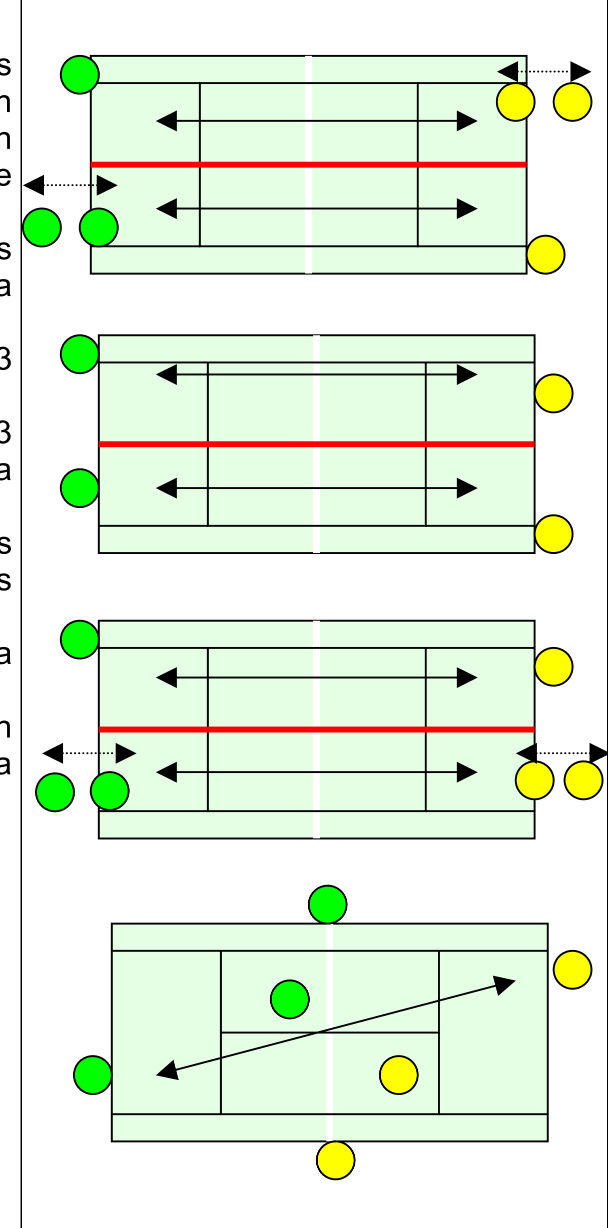
2ª ronda: él numero 2 contra el numero 2 y el 3 contra el 3 (los números 1 arbitran).

3ª ronda: él numero 1 contra el 1 y los números 2 y 3 contra los 2 y 3 (jugando en forma de rueda o el que falla sale y entra el que espera).

4ª ronda: un doble jugando ambos equipos con tres jugadores, pero el jugador que falla o le ganan el punto es sustituido por el que espera

INICIO DEL JUEGO: En media pista paralela: desde la línea de fondo del pasillo de dobles.

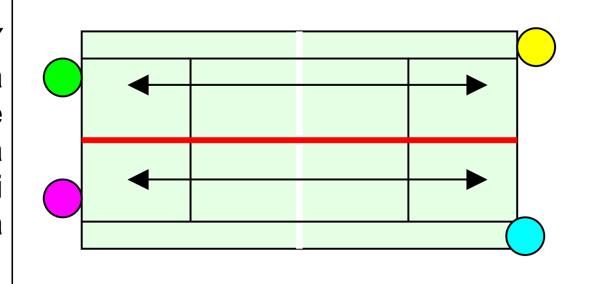
PUNTUACION: Cada partido ganado por un equipo es un punto, el equipo que sume mas puntos es el que gana la eliminatoria.

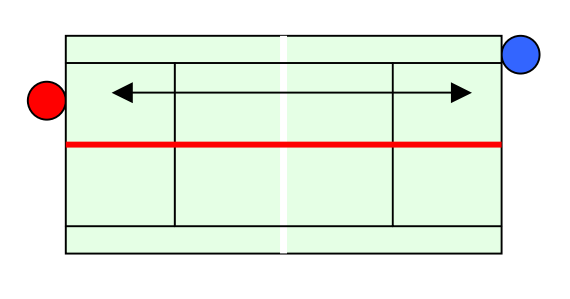


EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: EL POZO EN MEDIA PISTA		**FICHA Nº12**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: NUEVE PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**	
VARIANTES: OBLIGANDOLOS A JUGAR DE UNA DETERMINADA MANERA		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES, POSICIONES DE INICIO, CAMBIOS Y PUNTUACION: Se juega un tie-break en media pista paralela sirviendo desde la línea de fondo del pasillo de dobles, la ultima media pista es el pozo y la primera es la pista ganadora. Si se gana el tie-break se sube de pista si se pierde se baja. Gana quien esté en la primera media pista al finalizar las tres primeras rondas.
Hay que colocarlos al principio por orden de calidad.



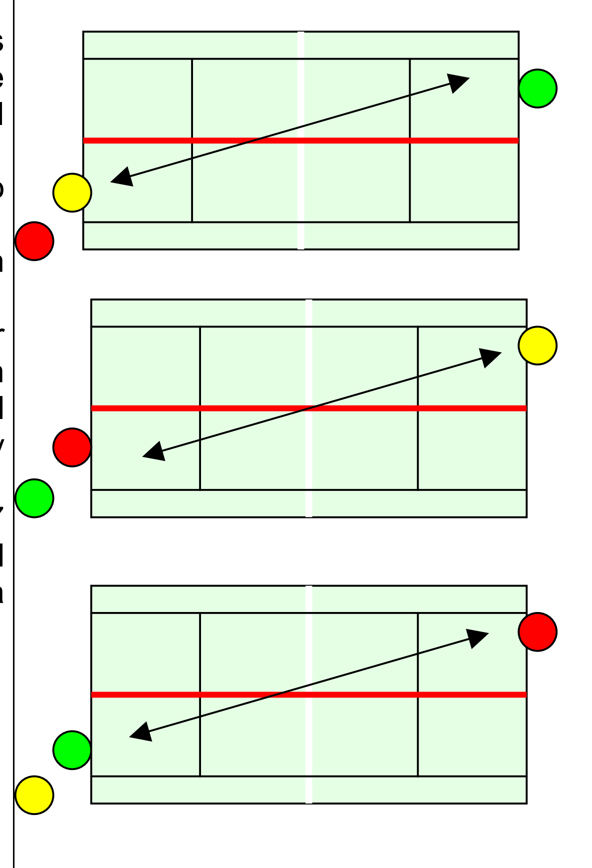


JUEGOS Y COMPETICIONES

NOMBRE: PARTIDO A 7 PUNTOS EN MEDIA PISTA CRUZADA	**FICHA Nº13**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES	**MATERIAL: SEIS PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN / **Nº DE JUGADORES:**	
VARIANTES: EN LA MODALIDAD DE DOBLES	
MODALIDAD: INDIVIDUAL	

DESCRIPCIÓN:

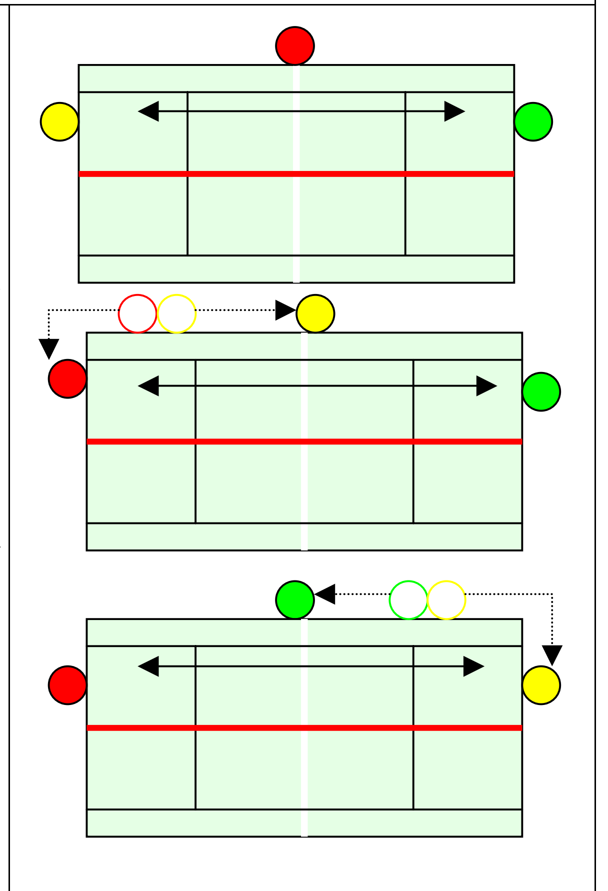
JUGADORES: Se juega un partido de un equipo de dos jugadores (amarillo y rojo) contra un jugador (verde) que va solo utilizando media pista cruzada, decidiendo el profesor si valen los posillos de dobles o no.
POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador del equipo espera su turno.
INICIO DEL JUEGO: El equipo siempre sirve y se turnan a jugar un punto completo cada jugador.
CAMBIOS DE POSICION: Cuando se finaliza el primer partido a 7, el jugador amarillo pasa a jugar en la posición de solo y el jugador verde pasa a formar equipo con el rojo. Por último el jugador rojo pasa a la posición de solo y juega contra el verde y el amarillo.
PUNTUACION: Gana el partido el primero que llegue a 7 puntos (con dos de diferencia) y gana la competición el que mejor resultado obtenga de los tres partidos en la posición de solo.



EDUCA TENNIS.COM	JUEGOS Y COMPETICIONES	
NOMBRE: PARTIDO A MENOS 1 EN MEDIA PISTA PARALELA		**FICHA Nº14**
OBJETIVO: TACTICO DE SINGLES		**MATERIAL: SEIS PELOTAS**
TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 3 EN MEDIA PISTA**	
VARIANTES: JUGANDO EN MEDIA PISTA CRUZADA. EN LA MODALIDAD DE DOBLES.		
MODALIDAD: INDIVIDUAL		

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Se juega una competición fijando un tiempo determinado y utilizando media pista paralela entre tres jugadores.
POSICIONES DE INICIO: Dos jugadores juegan un punto mientras el otro jugador espera su turno en un poste de la red.
INICIO DEL JUEGO: Es el profesor el que debe elegir entre servir por arriba o por abajo.
CAMBIOS DE POSICION: El jugador que gana el punto mantiene posición, el que pierde intercambia la posición con el que espera en la red.
PUNTUACION: Todos los jugadores empiezan con cero puntos, cada vez que un jugador pierde un punto se resta menos 1 punto. Al finalizar el tiempo fijado por el profesor el jugador que tenga menos puntos negativos es el que vence.



EDUCA TENNIS.COM	**JUEGOS Y COMPETICIONES**

NOMBRE: OLIMPICO	**FICHA Nº 15**
OBJETIVO: TACTICO DE DOBLES	**MATERIAL: UN CARRO DE PELOTAS**

TIEMPO: 15 MIN	**Nº DE JUGADORES: 6**

VARIANTES: SE JUEGA EN FORMA INDIVIDUAL (SIN LOS PASILLOS DE DOBLES)

MODALIDAD: DOBLES (FONDO-RED)

DESCRIPCIÓN:

JUGADORES: Hay tres equipos (rojo, verde y azul) de dos jugadores cada uno.

POSICIONES DE INICIO: El equipo rojo (se sitúa en la red) juega contra el equipo verde (se sitúa en el fondo) y el equipo azul espera su turno en el la valla del fondo de la pista.

INICIO DEL JUEGO, PUNTUACION Y CAMBIO DE POSICIONES: El profesor pone la pelota en juego sobre el equipo verde y se realiza un punto: si el equipo de la red (rojo) hace un punto directo (suma un punto), gana el que mas puntos suma.

Para subir a la red hay dos posibilidades o realizar un punto directo o que el equipo de la red falle dos veces consecutivas (si los errores son alternados conservan la posición).

Los equipos que están jugando de fondo se intercambian sus posiciones en dos situaciones: que el equipo que está jugando falle tres veces o que reciba un punto directo por parte del equipo de la volea.

En caso que el cambio de jugadores de fondo a red se realice por un punto directo la pelota será puesta en juego por el profesor con un globo (para que los jugadores puedan intercambiar sus posiciones), en caso que el cambio se realice por dos fallos consecutivos de los jugadores en la red la pelota será puesta en juego convencionalmente.

